HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書・料理集

保証書付（保証書は裏表紙に付いています）
カンタンご使用ガイド別添付

日立 IH ジャー炊飯器 家庭用

型式 **RZ-MV100K**（1.0Lタイプ）
型式 **RZ-MV180K**（1.8Lタイプ）
型式 **RZ-MX100J**（1.0Lタイプ）
型式 **RZ-MX180J**（1.8Lタイプ）

このたびは日立 IH ジャー炊飯器をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

圧力式ジャー炊飯器は内部が高圧になるため、取り扱いを誤ると危険ですので、この取扱説明書をお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、カンタンご使用ガイド、DVDとともに大切に保存してください。
この説明書では、RZ−MV100Kを例に説明をしています。

「安全上のご注意」➔P.6～11 をお読みいただき、正しくお使いください。

〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。
DVDを再生できる環境でお使いください。

RZ-MV100K
メタリックレッド（R）

RZ-MX100J
パールホワイト（W）

蒸気カット 極上炊き
圧力&スチーム
日立 IH ジャー炊飯器

特長とお願い

MVタイプ・MXタイプ共通

蒸気リサイクル(給水レスオートスチーマー)

炊飯中の蒸気を圧力で閉じ込め、給水レスオートスチーマーで水にし、蒸らし･保温時にスチームにしてリサイクルします。

●**おいしい**
最大1.3気圧(107℃)の圧力と、高温スチームで、ごはんの芯までしっかり炊き上げます。また、スチーム保温でごはんの乾燥を抑えます。

●**蒸気カット**
水にしてためるから、排出する蒸気を少なくします。
※炊きかたによって蒸気の出る量が異なります。

圧力を使い分け、炊きかたいろいろ

- ●お米の種類･お好みに合わせて炊きかたが選べます。
- ●硬さの違う様々な雑穀をブレンドした五穀米も炊けます。
- ●玄米や玄米がゆ、雑炊などヘルシーなメニューも炊けます。
- ●煮込みやケーキなど炊飯以外のバラエティーな調理が楽しめます。

MVタイプのみ

打込み鉄釜[内がま]

- ●鉄は、IH方式には最適の素材で、効率よく発熱します。また新開発の製法(溶射打込み鉄製法)により、蓄熱性、断熱性をあわせ持つ内がまです。
- ●内がまの内面に熱伝導率の高い金粒子を混ぜたフッ素をコーティングしています。
- ●内がま内面のフッ素被膜は5年保証です。

スチーム40時間保温

●断熱構造とスチームでごはんの乾燥を抑えます。(｢保温1｣選択時)

明るくて見やすいホワイト液晶

●操作ボタンを押すと表示窓をライトアップします。

MXタイプのみ

黒厚鉄釜[内がま]

- ●鉄は、IH方式には最適の素材で、効率よく発熱します。防錆加工を施しています。
- ●内がま内面のフッ素被膜は3年保証です。

スチーム24時間保温

●断熱構造とスチームでごはんの乾燥を抑えます。(｢保温1｣選択時)

圧力式炊飯器だから

ふたの操作は確実に

- ●炊飯前後、ふたを閉めるのに重く感じることがあります。ゆっくりカチッと音がするまで確実に閉めてください。
- ●炊飯後、ふたが開くのに少し時間がかかることがあります。

炊飯･調理中にふたを開けない

●炊飯･調理中にふたを開けないでください。
(やけどのおそれ)

水加減は水位目盛を守って

●水位目盛より多めに水加減すると、圧力を抜くときにふきこぼれる場合があります。
水位目盛を守ってください。

炊飯･調理中に勢いよく蒸気が出ることがあります

●炊飯･調理中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。
･炊きかたによっては炊飯の途中で蒸気が出ます。
･炊飯･調理中に動かしたり、揺らすと、勢いよく蒸気が出ます。

●炊きかたによっては蒸気が出ますので、壁や家具に蒸気が当たらないようにご使用ください。

圧力で炊飯するためPSマークとSGマークを取得しています

PSマーク
経済産業省が定めた圧力がまの安全基準に適合していることを示します。

SGマーク
製品安全協会が定めた圧力がまの基準に適合したことを示し、万一の製品の欠陥による人身事故の危害防止とその救済の補償をする表示マークです。

お願い この炊飯器は、市販の圧力なべのようにいろいろな調理はできません。取扱説明書･料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途に使わないでください。
特に、市販の本などで紹介されている炊飯器を使った調理については、取扱説明書･料理集に記載されていない使いかたをすると、やけどやけがのおそれがありますので、やめてください。

特長、ご注意内容などをよくお読みになり、お使いください。

もくじ

各部のなまえ・付属品・操作部・表示窓

本体

写真はRZ-MV100Kで説明しています。

付属品

蒸し板
料理集の料理で使う。

■ P.○○ の数字は主な説明のあるページです。

操作部

図は説明のために全ての表示が点灯した状態です。

蒸気カットランプ
炊飯中点灯します。（調理では点灯しません）

eco（エコ）ランプ
少量炊飯コースを選択すると、炊飯・保温中点灯します。（「保温2」を選択しているときは、保温中は点灯しません）

スチーム保温ランプ
保温中点灯します。

お米（調理）ボタン
お米の種類や調理を選択します。

炊飯（再加熱）ボタン
炊飯や調理、再加熱のスタートを行います。

切（とりけし）ボタン
炊飯や調理、保温の停止、予約炊飯、浸し炊飯の取消しを行います。

予約ボタン
予約炊飯や浸し炊飯の選択、再加熱の予約を行います。

表示窓

eco（エコ）少量ボタン
少量のごはん（1.0Lタイプ：2合（2カップ）まで、1.8Lタイプ：3合（3カップ）まで）を炊くときに選択します。（少量に合わせた加熱で電気代を抑えます）

メニュー（保温）ボタン
炊きかたや調理のメニュー、保温の設定を選択します。

時刻・時間合わせボタン
現在時刻や予約炊飯時刻、浸し時間、再加熱予約時刻の設定を行います。

目の不自由な方への配慮です。
凸マーク 炊飯（再加熱）ボタンに「○」、切ボタンに「▭」の凸部をつけています。
ブザー音 メニューや時刻合わせの起点でブザー音が変わったり、時刻を起点に戻せます。 P.12、20

表示窓

図は説明のために全ての表示が点灯した状態です。

明るくて見やすいホワイト液晶
（MVタイプのみ）
操作ボタンを押すと表示窓をライトアップします。約1分間操作しないと、自動的に消灯します。

お米（調理）表示
▲の点灯で、選択したお米の種類や調理を表示します。

再加熱表示
再加熱中や再加熱の予約を表示します。

予約炊飯表示
「予約1」か「予約2」の文字の点灯で、選択した予約を表示します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう 極上 新米 快速 炊込み おかゆ
再加熱 予約 保温 1 2 少量 浸し 88:88分
圧力 煮込み 雑炊 蒸し 温泉卵 ケーキ

保温表示
「保温1」か「保温2」の文字の点灯で、選択した保温の設定を表示します。

炊きかた表示
炊きかた文字の点滅で、選択した炊きかたを表示します。

少量炊飯表示
「少量」の文字の点灯で、少量炊飯の設定を表示します。（「保温2」を選択しているときは、保温中は点灯しません）

時刻・時間表示
炊き上がるまでの時間や保温経過時間、現在時刻、予約時刻、浸し時間などを表示します。

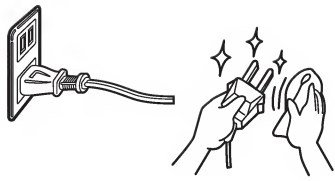
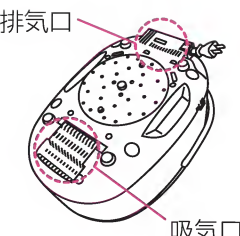
圧力表示
圧力がかかるメニューの炊飯中に圧力の文字を表示します。

浸し炊飯表示
「浸し」の文字の点灯で、浸し炊飯の選択を表示します。

メニュー表示
メニュー文字の点滅で、選択した調理メニューを表示します。

安全上のご注意

この炊飯器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人や、ほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

■ここに示した注記事項は

表示内容を無視して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

	この表示の欄は、「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。
	この表示の欄は、「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

絵表示の例	
	「警告や注意を促す」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	実行しなければならない「指示」内容です。

⚠警告

感電・ショート・発火・火災を防ぐために

●定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使用する
●電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
●電源プラグの刃や刃の取り付け部分にほこりが付着している場合はよくふく

接触禁止

●改造はしない
修理技術者以外の人は、分解したり、修理をしない

ぬれ手禁止

●ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない

水ぬれ禁止

●本体や電源コードを水につけたり、水をかけたりしない
本体を水のあるところに置かない

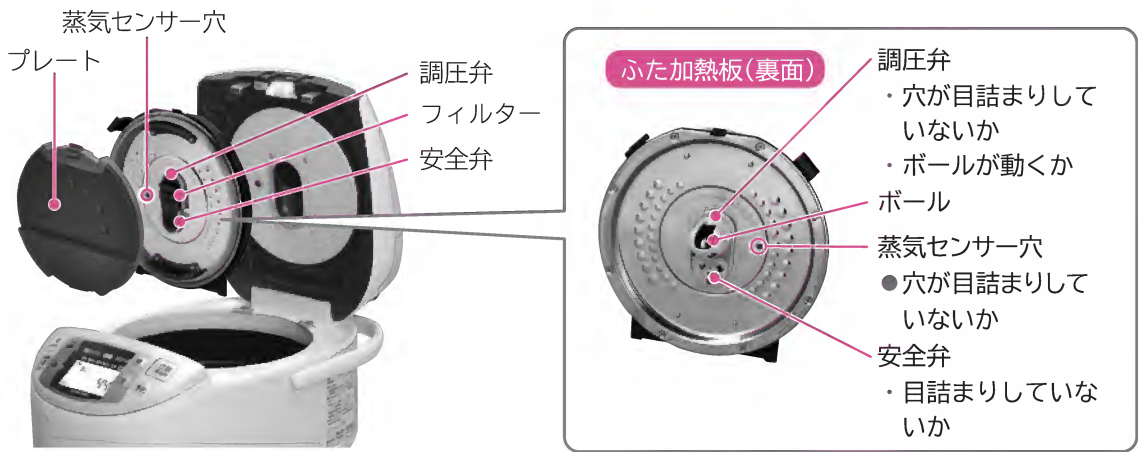
●電源コードや電源プラグが傷んでいたり、コンセントの差し込みがゆるいときは使用しない
●電源コードを傷つけたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、高温部に近づけたり、重いものをのせたり、はさみこんだりしない
●吸気口・排気口やすき間にピンや針金などの金属物等、異物を入れない
●子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

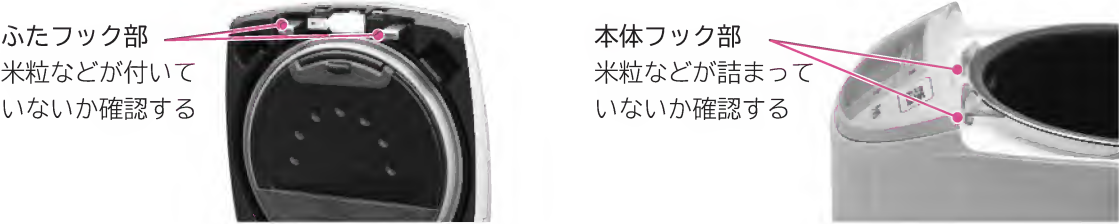
●異常・故障時にはただちに使用を中止する
・電源コードや電源プラグが異常に熱い
・電源コードを折り曲げると通電したり、しなかったりする
・いつもより異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする
・触れるとビリビリ電気を感じる
・自動的に切れないときがある
・モーターの回転が止まったり、遅かったり不規則なときがある
・運転中に異常に音がする
・水漏れする
・その他の異常・故障がある

⚠警告

炊飯時 調理時 やけどを防ぐために（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）

●蒸気キャップを取り付ける
（ふきこぼれや、蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ）

●炊飯・調理の前にふた加熱板とプレートを外して調圧弁と安全弁、蒸気センサー穴にごはんなどの異物が付いていないことを確認する
また、フィルターとプレートを忘れずに取り付ける
（湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ）➔P.15

●ふたは前方中央部を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める

●フック部に米粒などが詰まったときは、ようじなどでかき出す

安全上のご注意 つづき

⚠警告

炊飯時 調理時 やけどを防ぐために（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）

高温の蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ

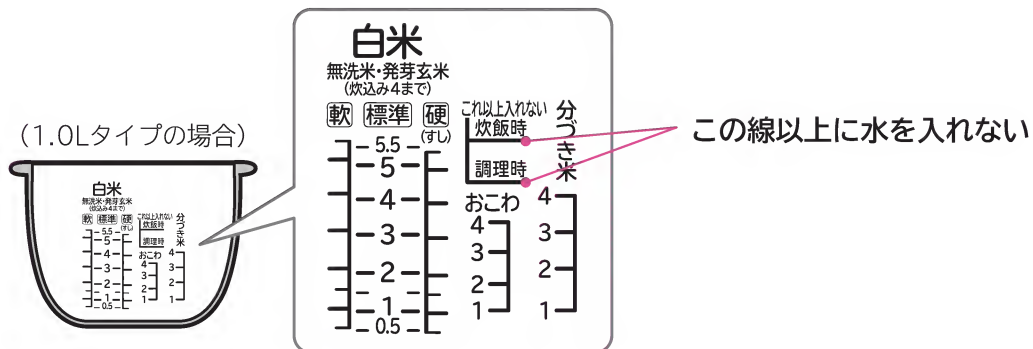
●蒸気口に手や顔を近づけない
炊飯・調理中は高温の蒸気が勢いよく出ることがあります。特に乳幼児に触れさせないように注意してください。

●蒸気口や蒸気キャップに触れない
炊飯・調理中や直後は蒸気が出ていなくても熱いことがあるので触れないでください。

●炊飯・調理中はふたを開けたり、本体を揺らしたり、持ち運びしたりしない

●子供だけで使わせたり、乳幼児の手の届く所で使わない

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●内がまの「これ以上入れない」の線以上に水を入れない

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
・ねりもの(はんぺんなど)や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理
（赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください → P.43）
・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
・多量の油を入れる料理
・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
・ジャムなど泡立つ料理
・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）

⚠警告

炊飯時 やけどを防ぐために（炊飯中は圧力がかかるため取り扱いを誤ると危険です）

高温の蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ

●圧力炊飯中（圧力の表示点灯時）はふたを開けない
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

食材がとび出したり、湯がふき出してやけどのおそれ

●炊飯中にふたをやむを得ず開けるときは、「切（とりけし）」ボタンを押して炊飯を中止し、点滅している圧力の表示が消えてから（約30秒後）、ふたを開ける
・圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
・炊飯を続ける場合は、お米・メニューの選択を確認し、「炊飯（再加熱）」ボタンを押してください。
炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

調理時 やけどを防ぐために

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●調理中はふたを開けない
ふたをやむを得ず開けるときは、「切（とりけし）」ボタンを押して調理を中止してから（約30秒後）、ふたを開けてください。

⚠注意

こんなところで使わない

●水のかかるところや、火気の近く
（感電・漏電・火災の原因）

●不安定な場所や、熱に弱い敷物の上
（けが・火災の原因）

●荷重強度が不足しているスライド式テーブルの上では使わない
（テーブルが破損して本体が落ちて、けがややけどの原因）

●吸気口・排気口をふさぐような敷物の上、アルミ箔の上
（過熱・やけどの原因）

●壁や家具の近く、またキッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにする
（結露で、壁や家具の変色・変形の原因）

●ふたが完全に開かない場所
（プレートに触れたり、熱いしずくがたれて、やけどの原因）

安全上のご注意 つづき

⚠注意

電源プラグの取り扱い

●使用時以外は電源プラグをコンセントから抜く
（絶縁劣化による感電・漏電による火災・やけど・けがの原因）

●電源プラグを抜くときや、巻き取るときは電源コードを持たずに電源プラグを持つ
（けが・火災の原因）

やけどを防ぐために

●炊飯・調理をするときは炊きかた・調理メニューを確認する
水量の多い「雑炊」を他の調理メニューで間違えて炊いたり、「おかゆ」を他の炊きかたで炊くと、多量にふきこぼれて危険です。

●お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う
（やけどの原因）

●ふた加熱板は冷めてから外す

●プレートは冷めてから外す
（熱湯がこぼれるおそれ）

●ふたを完全に開けてからごはんをよそう
（熱いしずくがたれるおそれ）

●使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板、プレートや蒸気キャップなどの高温部に触れない

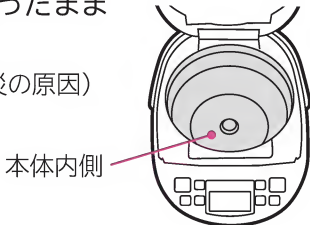
●本体を持ち運ぶときはフックボタンに触れない
（ふたが開くおそれ）

●炊飯中はハンドルを立てない
（ハンドルが蒸気で高温になるおそれ）

事故をさけるために

●専用の内がま以外は使用しない
（異常動作・過熱・火災の原因）

●本体内側に金属性の小物やアルミ箔などが入ったまま使わない
（過熱・火災の原因）

本体内側

●内がまを床に落としたり、強くぶつけて、内がま外側の「打込み鉄」がはく離した場合は使用しない（MVタイプのみ）
（過熱により内がまに接する部分のプラスチックが溶けて、においを生じたり、火災の原因）

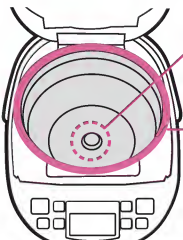
●医療用ペースメーカーをご使用の場合は、本製品の使用にあたって、医師とよくご相談ください
（本製品の動作がペースメーカーに影響を与えるおそれ）

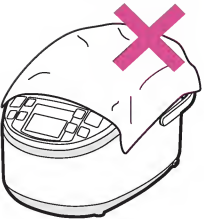
●磁気に弱いものを近づけない
（キャッシュカード・自動改札用定期券など磁気の記憶が消えるおそれ）

お願い

故障や誤動作を防ぐために

●空だきはしない
（過熱の原因）

●異物が付いたまま使わない
特に右図の部分はきれいにする
（故障やうまく炊けない原因）

●内がまを、直火にかけたり電子レンジで加熱したり、電磁調理器などに使用しない
（変形したり、フッ素被膜がはがれる原因）

●ふきん・タオルなどで、ふたを覆った状態で使わない
（変色・変形・故障の原因）

●テレビ・ラジオ・インターホン・コードレス電話の近くで使わない（雑音や画面のちらつきの原因）

●本体を落としたり、破損したときは使用を中止し、お買い上げの販売店に修理・点検を依頼してください

給水レスオートスチーマーについて

●炊飯するたびにふた加熱板とプレートを外して洗ってください
（おねばが乾燥・変色したものがたまる原因）
（保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因）

●プレートを付けないと、スチームによる加湿効果が得られなくなります

現在時刻の合わせかた

●電源プラグがコンセントに差し込まれていないときも、時計は内蔵電池により動作し、表示しています。
●時計は室温により、1ヶ月に約2分程ずれることがあります。以下の手順で現在時刻に合わせてください。

電源プラグがコンセントに差し込まれていないときの表示

お米・炊きかたの表示は一例

例)「19:27」を「20:30」にするとき

1 電源プラグをコンセントに差し込む

●炊飯・調理中、保温中、予約中、再加熱中は時刻合わせができません。
●設定されているお米・炊きかたと、現在時刻が表示されます。

2 時 または 分 を約1秒間押し、時刻表示を点滅させる

現在時刻点滅中に「eco少量」ボタンを約3秒間押すと、「12:00」表示(昼の12時)になり、起点に戻ります。

3 時 および 分 を押し、「20:30」にする

●ボタンを押すごとに時刻が変わります。

・時 は1時間単位、分 は1分単位で進みます
・押し続けると早送りします

●時計は24時間表示で、夜中の12時は0:00に、昼の12時は12:00に合わせます。

●「切」ボタンを押さないと、約1分後に自動的に時刻合わせ完了となります。

4 切 とりけし を押し、時刻表示を点灯に変える

点灯

炊飯・調理中、保温中、予約中、再加熱中に現在時刻を確認したいときや、MVタイプで表示窓をライトアップさせたいときは

「時」または「分」ボタンを押すと、現在時刻を3秒間表示し、元の表示に戻ります。MVタイプは、約1分間表示窓をライトアップしますので、予約時刻や炊きかた・調理メニューを確認したいときに便利です。

メロディー音の切り替えかた

●炊飯や調理の開始と終了をメロディー音でお知らせします。
●工場出荷時は「メロディー(標準)」に設定されています。
「メロディー(低音)」または「ブザー」に切り替えできます。以下の手順で切り替えてください。

電源プラグがコンセントに差し込まれていないときの表示

1 電源プラグをコンセントに差し込み、内がまを本体にセットする

●設定されているお米・炊きかたと、現在時刻が表示されます。

2 お米(調理) を押し、▲を「調理」に合わせる

●ボタンを押すごとに▲が移動します。

3 メニュー(保温) を押し、「雑炊」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

4 eco少量 を約5秒間押し続ける

●ボタンを約5秒間押すごとに鳴る音が変わります。

●鳴った音に切り替わります。
●次に切り替えるまで設定を記憶します。

5 切 とりけし を押す

炊飯の準備（おいしく炊く準備のポイント）

お米の準備をする

1 お米を計量する

●無洗米は無洗米用計量カップ（グリーン）を使ってください。

付属品の計量カップで正しく計る

付属品計量カップの 1カップ（すりきり1杯）量	
白米用	約180mL（約1合）
無洗米用	約170mL（約1合）

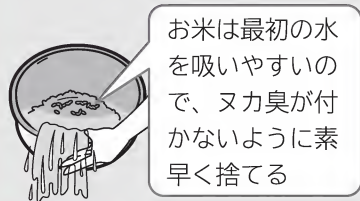
お願い ●市販の計量カップや計量米びつは使わないでください。（お米の量が異なることがあります）

2 お米を研ぐ

●無洗米は底からかき混ぜ、にごる場合はすすいでください。（にごりは、うまく炊けない原因になることがあります）

最初はたっぷりの水でかき混ぜ、水を素早く捨てる ▶ 「研ぐ→すすぐ」を水がきれいになるまで繰り返す

お米は最初の水を吸いやすいので、ヌカ臭が付かないように素早く捨てる

おこげやヌカ臭を防ぐためよくすすぐ

お願い ●内がまで研ぐ場合は、金属製の泡立て器などを使わないでください。（フッ素被膜がはがれることがあります）

3 水加減をする

お米を平らにならし、水平なところに置き
お米の種類や量、炊きかたに合った水位目盛で水加減する

例）1.0Lタイプで「白米」で、3カップのお米を炊くとき

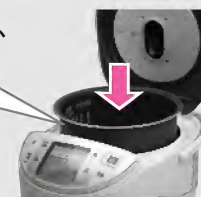
水位線は目安です。お好みにより水加減を調整してください。
ただし、「軟」の目盛以上は水を入れないでください。
（ふきこぼれる場合があります）

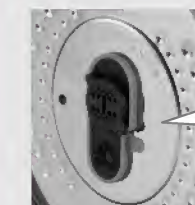
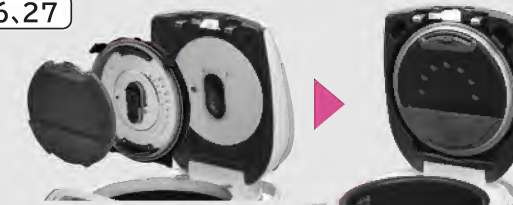
お願い
●お湯は使わないでください。（ベタつきの原因）
●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。また、硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）で炊飯すると、ごはんがぱさついたり、硬くなる場合があります。お好みにより水加減してください。
●新米を炊くときは、「硬」の水位線を目安に水加減を少なめにしてください。水分の多い新米を、ベタつきを抑えて炊くためです。
●雑穀を炊くときの水加減は、市販の雑穀米の説明書（袋などに記載）も参考にしてください。

本体の準備をする

4 内がまを本体にセットする

内がま外側や底部の水気や異物をふき取ってから、本体にセットする

お願い 内がま外側に水気や異物が付いたままセットしないでください。（故障やうまく炊けない原因）

5 ふたを確認する

フィルター、調圧弁、安全弁に詰まりや汚れがないことを確認する ➔P.26、27 ▶ 給水レスオートスチーマーを取り付ける ➔P.26、27

警告
炊飯・調理の前にふた加熱板とプレートを外して調圧弁と安全弁にごはんなどの異物が付いていないことを確認する
また、フィルターとプレートを忘れずに取り付ける
（湯がふきだしたり、突然ふたが開いてやけどのおそれ）

6 ふたを閉める、蒸気キャップを取り付ける

ふたは、「カチッ」と音がするまで、ゆっくりと確実に閉め、蒸気キャップを取り付ける

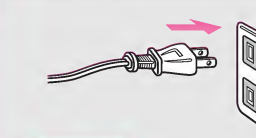
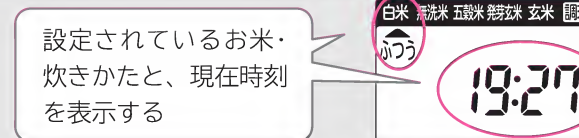
ふた前方中央部を押し、「カチッ」と音がするまで確実に閉める（ふたは、給水レスオートスチーマーを取り付けないと閉まりません）

蒸気キャップをふたの凹み部に合わせ、蒸気キャップ上面前方中央部を止まるまで押し下げて取り付ける

お願い 圧力式は密閉度が高く、空気が抜けにくいため、ふたを勢いよく閉めると閉まりません。

警告
●ふたは前方中央部を押して「カチッ」と音がするまで確実に閉める
（突然ふたが開いてやけどのおそれ）
●蒸気キャップを必ず取り付ける
（ふきこぼれや、蒸気が勢いよく出てやけどのおそれ）

7 電源プラグをコンセントに差し込む

設定されているお米・炊きかたと、現在時刻を表示する

お願い 電源プラグをコンセントに差し込んだとき、カチッと音がしたり火花が出る場合がありますがインバーター回路に充電するためで故障ではありません。

準備を終えたら、炊飯します

●すぐ炊飯する場合 ➔P.16、17
（白米、無洗米の炊飯）

●すぐ炊飯する場合 ➔P.18、19
（五穀米（雑穀米）、発芽玄米、玄米、分づき米、麦ごはん、もち米（おこわ）の炊飯）

●調理をする場合 ➔P.24、36

●予約炊飯をする場合 ➔P.20
（食べたい時刻に炊き上げる）

●浸し炊飯をする場合 ➔P.21
（お米を浸してから炊く）

すぐ炊飯をする（白米、無洗米の炊飯）

⚠警告

圧力炊飯中（圧力 の表示点灯時）はふたを開けない
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

炊飯中にふたをやむを得ず開けるときは、「切（とりけし）」ボタンを押して炊飯を中止し、点滅している 圧力 の表示が消えてから（約30秒後）、ふたを開ける

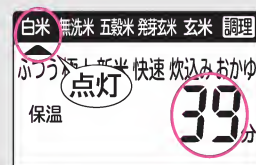
・圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
・炊飯を続ける場合は、お米・炊きかたの選択を確認し、「炊飯（再加熱）」ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

炊きかたを確認する
水量の多い「おかゆ」を他の炊きかたで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

表示は「白米」の「極上」を選んだ場合の例

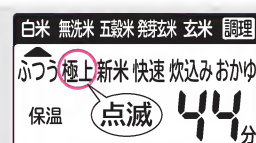
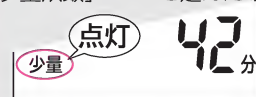
❶ お米(調理) を押し、炊飯する「お米」に ▲ を合わせる

●ボタンを押すごとに ▲ が移動します。

白米　無洗米　五穀米　発芽米　玄米　調理
（移動）

炊飯時間の目安表示
1.0Lタイプ：3カップ
1.8Lタイプ：6カップ
を炊飯したときの目安時間です。
●「炊込み」「おかゆ」は現在時刻を表示します。

❷ メニュー(保温) を押し、希望の「炊きかた」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

ふつう ― 極上 ― 極上新米 ― 快速 ― 炊込み ― おかゆ ― 保温1 ― 保温2（点滅）

●白米・無洗米とも、選んだ炊きかたは炊飯すると記憶されます。ただし、「快速」「炊込み」「おかゆ」は記憶されず「ふつう」に戻ります。

「少量炊飯」コースを選んだ場合

点灯　少量　42分

●「少量炊飯」コースで炊飯すると、炊飯・保温中に「少量」とecoランプが点灯します。（「保温2」を選択しているときは、保温中は点灯しません）

●少量のごはんを炊くときは少量に適した「少量炊飯」コースをおすすめします。

●一度選ぶと「少量炊飯」コースを記憶します。
もう一度押すと解除します。

❸ 炊飯(再加熱) を押す

点灯　炊飯 再加熱

白米 無洗米 五穀米 発芽米 玄米 調理
極上
圧力
分

選んだ炊飯内容以外は消灯

約3秒後

炊き上がるまでの時間を表示

●炊飯中 圧力 が点灯します。保温になると 圧力 は消灯します。

メロディー（ブザー）が鳴って炊飯開始
●炊飯（再加熱）ランプが点灯します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了
自動的に保温になります
●スチーム保温ランプが点灯します。

●保温のしかたは ➔ P.22

時間を「h」で表します。

炊き上がったらごはんをほぐす

白米、無洗米の炊きかたの使い分け

（ピンクの枠）の炊きかたは炊飯開始後、炊き上がるまでの時間を表示します。
（白い枠）の炊きかたは炊飯開始後、現在時刻を表示します。

こんなときに		選ぶお米 お米(調理)	おすすめの炊きかた メニュー(保温)	炊飯できる量（カップ） 1.0Lタイプ	炊飯できる量（カップ） 1.8Lタイプ	使う水位線	少量炊飯 eco少量 2合まで	炊飯時間の目安（分）
標準的な炊飯に		白米 無洗米	ふつう	0.5~5.5	1~10	白米 無洗米	設定できます	36~60
よりねばり・甘みを引き出したいときに		白米 無洗米	極上	0.5~5.5	1~10	白米 無洗米	設定できます	42~62
よりねばり・甘みを引き出したいときに	新米や、吸水が早くベタつきやすいお米に	白米 無洗米	極上新米	0.5~5.5	1~10	白米 無洗米	設定できます	45~59
短時間で炊飯したいときに		白米 無洗米	快速	1~5.5	1~10 無洗米は1~7	白米 無洗米	設定できません	25~50
炊込み（具を入れた）ごはんに		白米 無洗米	炊込み	1~4	2~7	白米 無洗米	設定できません	45~75
おかゆ（全がゆ）に		白米 無洗米	おかゆ	0.5~1.5	0.5~2.5	おかゆ	設定できません	65~80

圧力のかかる炊飯メニュー（炊飯中 圧力 が点灯します）

●「極上」の炊きかたで炊く場合、ごはんの量は中量（1.0Lタイプで2~4カップ、1.8Lタイプで3~7カップ）がおすすめです。ふたの加熱を強くしてごはんをじっくり蒸らすため、中量以上のごはんを炊くとごはんの表面が硬めになることがあります。
●新米を炊くときは、「極上新米」を選んで炊いてください。水分の多い新米を、ベタつきを抑えて炊き上げます。
●「快速」は、時間を優先した炊きかたなので、ごはんの表面が水っぽくなったり、硬めに炊き上がります。
●炊飯中 圧力 が点灯します。保温になると 圧力 は消灯します。
●少量のごはんを炊くときは、「少量炊飯」コースをおすすめします。ごはんの煮くずれや焦げを抑えて、ふっくら炊き上げます。
●市販の炊込みごはんの素を使用するときは、具をお米の上にのせるようにし、かき混ぜないでください。
●蒸気の出る量は、炊きかたによって異なります。
※炊飯時間の目安は、電圧100V・室温20℃・水温18℃での目安です。
※炊飯時間は、電圧・室温・水加減・お米の種類などにより変わります。

●炊き上がるまでの時間は前回までの炊飯時間や水の温度などを参考に、炊飯器が計算する目安の時間です。
●本体が温かいと炊き上がるまでの時間が表示されない場合があります。
●炊き上がるまでの時間の表示が炊飯の途中で一度に進んだり、止まることがあります。これはおいしく炊くための調整です。
●「炊込み」「おかゆ」は具の量やお米の量によって炊き上がるまでの時間が大幅に変わるため、現在時刻を表示します。炊き上がるまでの時間は、炊き上がる数分前から表示します。

●圧力式で蒸気が抜けにくいため、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがありますが、異常ではありません。
つゆが気になる場合 ➔ P.29
●炊き上がったごはんの中央部が、ややくぼんだり、内がまに触れている部分がやわらかくなることがあります。これはIH加熱により内がま自体が発熱し、お米をつつみ込んで炊き上げるためです。
●ほぐさないと余分な蒸気を吸ってベタついたり固まることがあります。

すぐ炊飯をする（五穀米（雑穀米）、発芽玄米、玄米、分づき米、麦ごはん、もち米（おこわ）の炊飯）

圧力炊飯中（圧力 の表示点灯時）はふたを開けない
圧力がかかっているため無理に開けるのは危険です。

炊飯中にふたをやむを得ず開けるときは、「切（とりけし）」ボタンを押して炊飯を中止し、点滅している 圧力 の表示が消えてから（約30秒後）、ふたを開ける

・圧力が抜けて蒸気口から蒸気が勢いよく出ますので注意してください。
・炊飯を続ける場合は、お米・炊きかたの選択を確認し、「炊飯（再加熱）」ボタンを押してください。炊飯を中止した状態によってはうまく炊き上がらないことがあります。

注意

炊きかたを確認する
水量の多い「おかゆ」を他の炊きかたで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

表示は「発芽玄米」の「ふつう」を選んだ場合の例

❶ お米（調理） を押し、炊飯する「お米」に ▲ を合わせる

●ボタンを押すごとに ▲ が移動します。

●具の量やお米の量によって炊飯時間が大幅に変わるため、炊飯時間の目安表示をせず、現在時刻を表示します。

❷ メニュー（保温） を押し、希望の「炊きかた」を点滅させる

●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう 点滅 炊込み おかゆ
保温 19:27

●お米の種類によって選べる炊きかたが異なります。

●少量のごはんを炊くときは少量に適した「少量炊飯」コースをおすすめします。

●一度選ぶと「少量炊飯」コースを記憶します。もう一度押すと解除します。

「少量炊飯」コースを選んだ場合

点灯 少量 19:27

●「少量炊飯」コースで炊飯すると、炊飯・保温中に「少量」とecoランプが点灯します。（「保温2」を選択しているときは、保温中は点灯しません）

❸ 炊飯（再加熱） を押す

メロディー（ブザー）が鳴って炊飯開始

●炊飯（再加熱）ランプが点灯します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう 19:27 圧力

選んだ炊飯内容以外は消灯

●炊飯中 圧力 が点灯します。保温になると 圧力 は消灯します。
●具の量やお米の量によって炊き上がるまでの時間が大幅に変わるため、現在時刻を表示します。炊き上がるまでの時間は、炊き上がる数分前から表示します。
●「五穀米」「ふつう」は炊き上がるまでの時間を表示します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了
自動的に保温になります

●スチーム保温ランプが点灯します。

白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
ふつう 保温1 0h

●保温のしかたは ➔ P.22

時間を「h」で表します。

炊き上がったらごはんをほぐす

いろいろなお米と炊きかたの使い分け

[　] の炊きかたは炊飯開始後、炊き上がるまでの時間を表示します。
[　] の炊きかたは炊飯開始後、現在時刻を表示します。

こんなときに	選ぶお米と選べる炊きかた お米（調理）	メニュー（保温）	炊飯できる量（カップ） 1.0Lタイプ	1.8Lタイプ	使う水位線	少量炊飯 eco 少量 2合まで	炊飯時間の目安（分）
五穀米（雑穀米）を白米に入れて炊飯するときに	五穀米	ふつう	1～5.5	1～10	白米 無洗米	設定できます	77～100
	五穀米	炊込み	1～4	2～7		設定できません	77～100
発芽玄米を白米に入れて炊飯するときに	発芽玄米	ふつう	1～4	2～7		設定できます	44～65
		炊込み				設定できません	44～65
		おかゆ	0.5～1.5	0.5～1.5	おかゆ		78～105
発芽玄米、玄米、分づき米だけで炊飯するときに	玄米	ふつう	1～4	2～7	玄米 分づき米は分づき米	設定できます	65～95
		炊込み			玄米	設定できません	90～110
		おかゆ	0.5～1	0.5～1.5	玄米がゆ		80～110
麦ごはんを作るときに	白米	炊込み	1～4	2～7	分づき米		45～75
もち米でおこわなどを作るときに		炊込み			おこわ		45～75

圧力のかかる炊飯メニュー（炊飯中 圧力 が点灯します）

●炊飯中 圧力 が点灯します。保温になると 圧力 は消灯します。
●少量のごはんを炊くときは、「少量炊飯」コースをおすすめします。ごはんの煮くずれや焦げを抑えて、ふっくら炊き上げます。
●市販の炊込みごはんの素を使用するときは、具をお米の上にのせるようにし、かき混ぜないでください。
●蒸気の出る量は、炊きかたによって異なります。
※炊飯時間の目安は、電圧100V・室温20℃・水温18℃での目安です。
※炊飯時間は、電圧・室温・水加減・お米の種類などにより変わります。

いろいろなお米を炊くときのポイント

●五穀米は、白米の3割以下の量を混ぜてください。
●発芽玄米は、白米の5割以下の量を混ぜてください。5割以上の量で炊飯する場合は、お米の種類・水位線とも「玄米」で炊飯してください。
●おこわは、もち米1カップに対し、白米（うるち米）を0.5カップの割合を目安に混ぜて炊飯します。（もち米だけでは炊飯できません）お赤飯は ➔ P.43 の割合を目安に混ぜてください。
●五分がゆは、お米の量を「おかゆ」の約半分にしてください。

予約炊飯をする（食べたい時刻に炊き上げる）

●予約時刻は「予約1」と「予約2」の2通り設定できます。工場出荷時は「予約1」に6:00、「予約2」に18:00が設定されています。
●予約時刻は炊き上がりの時刻です。
●近接した時刻の場合は、すぐに炊飯が始まります。

お願い

●「炊込み」は予約炊飯をしないでください。（具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません）
●予約は12時間以内を目安にしてください。

例）「予約1」に「7:30」の予約炊飯を設定するとき

表示は「白米」の「ふつう」を選んだ場合の例

現在時刻を確認し、ずれているときは直す → P.12

1 お米と炊きかたを選んでから 予約 を押し、「予約1」を点灯させる

●ボタンを押すごとに点灯が変わります。

●お米と炊きかたの選びかた → P.16~19

●工場出荷時設定時刻か前回設定時刻を表示します。

2 時 または 分 を押し、炊き上がり時刻「7:30」を設定する

●ボタンを押すごとに時刻が変わります。

・時 は1時間単位、分 は10分単位で進みます
・押し続けると早送りします

時刻設定中に「eco少量」ボタンを約3秒間押すと、「予約1」は6:00、「予約2」は18:00の起点に戻ります。

3 炊飯 再加熱 を押す

ブザーが「ピーピー」と鳴って予約完了

●炊飯（再加熱）ランプが消灯し、予約ランプが点灯します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了 自動的に保温になります

●スチーム保温ランプが点灯します。

●「予約2」のブザー音は「ピーピピピピ」です。
●設定時刻は記憶されます。
●予約炊飯の取り消しは「切（とりけし）」ボタンを押します。

●保温のしかたは → P.22

浸し炊飯をする（お米を浸してから炊く）

●浸し時間は工場出荷時は30分が設定されています。
●浸し時間に応じて浸し中の温度を制御し、お米に水を十分吸わせてから炊き始めます。
●浸す時間の目安は夏場30分程度、冬場60分程度をおすすめします。
●予約炊飯との組み合わせはできません。

お願い

●「炊込み」は浸し炊飯をしないでください。（具の変質や調味料が沈殿してうまく炊けません）

例）「60分」の浸し炊飯にするとき

表示は「白米」の「ふつう」を選んだ場合の例

1 お米と炊きかたを選んでから 予約 を押し、浸し時間（例：30分）を点灯させる

●ボタンを押すごとに点灯が変わります。

●お米と炊きかたの選びかた → P.16~19

●工場出荷時設定時間か前回設定時間を表示します。

2 分 を押し、浸し時間「60」を選ぶ

●ボタンを押すごとに時間が変わります。

浸し時間

3 炊飯 再加熱 を押す

ブザーが「ピーピーピピピピ」と鳴って浸し炊飯開始

●炊飯（再加熱）ランプが消灯し、予約ランプが点灯します。

●設定時間は記憶されます。
●浸し炊飯の取り消しは「切（とりけし）」ボタンを押します。

炊飯開始まで残り浸し時間を分単位表示

メロディー（ブザー）が鳴ったら炊飯終了 自動的に保温になります

●スチーム保温ランプが点灯します。

●保温のしかたは → P.22

炊き上がったらごはんをほぐす

炊き上がったごはんの保温をする
（おいしく保温するポイント）

保温できるごはん・できないごはん

炊飯が終了すると自動的に保温になります
●スチーム保温ランプが点灯します。

点灯 スチーム保温

お願い ●お米の種類によっては、保温すると変質・におい・ベタつく場合がありますので、下表に従って保温をやめてください。

白米・無洗米の保温					
ふつう	極上	極上新米	快速	炊込み	おかゆ
○ ●「保温1」（低めの保温温度）での保温は40時間（MXタイプは24時間）以内、「保温2」（高めの保温温度）での保温は12時間までにしてください。				× ●保温しないでください。（変質・におい・ベタつきの原因になります）	

五穀米（雑穀米）の保温		発芽玄米、玄米、分づき米の保温			麦ごはん、もち米（おこわ）の保温
ふつう	炊込み	ふつう	炊込み	おかゆ	炊込み
○ ●保温は12時間までにしてください。（12時間以内でも、苦み・におい・ベタつきが生じることがあります）	× ●保温しないでください。（変質・におい・ベタつきの原因になります）				

●保温中はふたの内側・内がまにつゆがつきますが、ごはんの乾燥を防ぐためで故障ではありません。

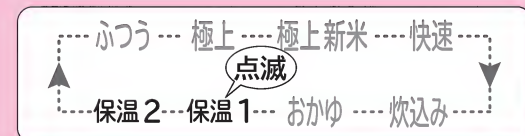
保温をやめるときは

保温中に 切 とりけし を押す
●スチーム保温ランプが消灯します。

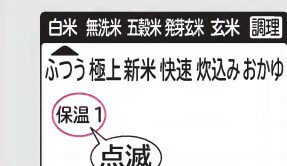
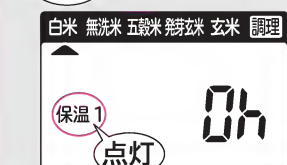
消灯 スチーム保温

「切」状態から保温にするには

1 メニュー（保温）を押し、希望の保温を点滅させる
●ボタンを押すごとに点滅が移動します。

ふつう → 極上 → 極上新米 → 快速 → 炊込み → おかゆ → 保温1 → 保温2（点滅）

表示は「保温1」を選んだ場合の例

●途中で止めるときは「切（とりけし）」ボタンを押してください。

2 炊飯 再加熱 を押す
●スチーム保温ランプと選択した保温のコースが点灯します。
●「切」状態から保温にしたときは、ecoランプは点灯しません。

点灯 スチーム保温

●保温の経過時間を0時間～40時間（MXタイプは24時間）まで1時間単位で表示します。（41時間（MXタイプは25時間）後に現在時刻表示になります）

保温中での「保温1」と「保温2」の切り替えかた

●保温は「保温1」と「保温2」の切り替えができます。（工場出荷時は設定は「保温1」です）
「保温1」：低めの温度で保温します。ごはんの変色や乾燥を少なくし、電気代も抑えます。保温時間は40時間（MXタイプは24時間）以内にしてください。
「保温2」：高めの温度で保温します。ふたの内側・内がまにつゆがつくのを抑えます。保温時間は12時間以内にしてください。「保温2」を選択すると、「少量炊飯」コースを選択しても保温中は「少量」とecoランプが点灯しません。

保温中に メニュー（保温）を押し、希望の保温を点灯させる
●ボタンを押すごとに点灯が変わります。

保温1 ◀ ▶ 保温2

●一度設定した保温のコースは、炊飯器が記憶します。

おいしく保温するポイント
●保温中もときどきほぐす。
●ごはんの量が少なくなってきたら、なるべく内がまの中央に盛る。（乾燥やベタつきを防ぎます）
●保温時間は短めにする。40時間（MXタイプは24時間）以上の保温をしない。（においや変色の原因になります）
●お米をよく研がないで炊いたごはんの保温、しゃもじを入れたままの保温、冷えたごはんの保温はしない。
●ごはんをラップに包んで冷凍庫に保存し、電子レンジで温め直してもおいしく食べられます。

保温中のごはんの再加熱のしかた

●保温中のごはんの温度が低く感じるときは、お好みで再加熱してください。
●ごはんの量は「白米」の水位目盛3以下を目安にしてください。
●ほぐして平らにしてから再加熱をしてください。（加熱むらの原因）

すぐに再加熱をする

保温中に 炊飯 再加熱 を押す
●炊飯（再加熱）ランプが点滅します。
●約10分間自動的に再加熱します。

点灯 スチーム保温

メロディー（ブザー）が鳴ったら再加熱終了
自動的に元の保温に戻ります
●スチーム保温ランプが点灯します。

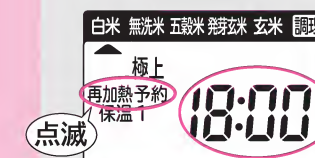
●炊飯終了後のごはんが熱いときや、保温をやめた後などごはんが冷えているときは、ブザーが鳴り再加熱できません。

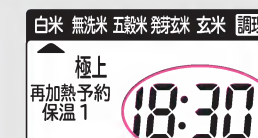
●途中で止めるときは「切（とりけし）」ボタンを押してください。

予約した時刻に再加熱しておく

●お好みの時刻に再加熱を終了させておくことができます。

例）「18：30」に再加熱の終了を設定するとき

1 保温中に 予約 を押す
●再加熱を終了する予約時刻を表示します。

●工場出荷時設定時刻か前回設定時刻を表示します。

2 時 または 分 を押し、再加熱を終了したい時刻を設定する
●ボタンを押すごとに時刻が変わります。
・時 は1時間単位、分 は10分単位で進みます
・押し続けると早送りします

再加熱終了時刻

3 炊飯 再加熱 を押す
ブザーが「ピーピー」と鳴って再加熱の予約完了
●炊飯（再加熱）ランプが消灯し、予約ランプが点灯します。

点灯 予約　消灯 炊飯 再加熱
点灯 スチーム保温
白米 無洗米 五穀米 発芽玄米 玄米 調理
極上
再加熱予約
保温1
18:30

再加熱終了時刻を表示

●再加熱中はふたが開きません。

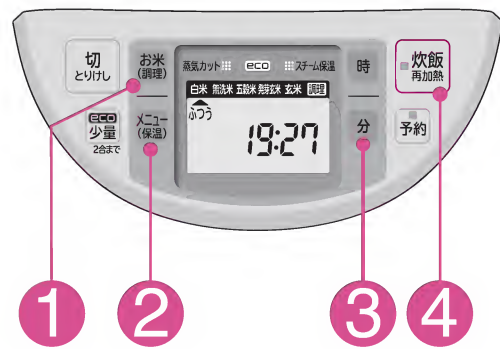
予約した時刻の20分前から再加熱を自動的に始めます
●予約ランプが消灯し、炊飯（再加熱）ランプが点灯します。

消灯 予約　点灯 炊飯 再加熱

再加熱終了時刻になったら再加熱を終了し、自動的に保温になります

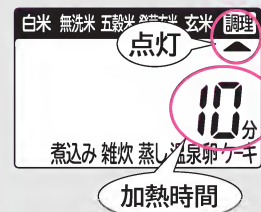
●「保温1」の状態で再加熱予約したときは、再加熱終了後「保温2」に切り替わり、高めの温度で保温します。

お願い ●何度も繰り返して再加熱しないでください。（乾燥やおこげの原因になります）

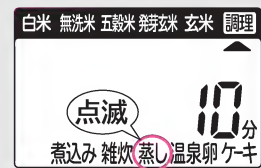
調理をする（煮込み、雑炊、蒸し、温泉卵、ケーキの調理）
〈バラエティー調理〉

⚠警告
- 取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
- 調理中はふたを開けない
  ふたをやむを得ず開けるときは、「切」ボタン押して調理を中止してから（約30秒後）、ふたを開けてください。（やけどに注意してください）

⚠注意
調理をするときは調理メニューを確認する
水量の多い「雑炊」を他の調理メニューで間違えて炊くと多量にふきこぼれて危険です。

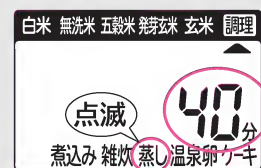
表示は「蒸し」の「40分」を選んだ場合の例

1 お米（調理） を押し、▲を「調理」に合わせる
- ボタンを押すごとに▲が移動します。

- 調理メニューは蒸気が出ます。

2 メニュー（保温） を押し、希望の調理メニューを点滅させる
- ボタンを押すごとに点滅が移動します。

煮込み --- 雑炊 --- 蒸し --- 温泉卵 --- ケーキ
点滅

- 選んだメニューは、調理すると記憶されます。

3 分 を押し、加熱時間を設定する
- ボタンを押すごとに時間が変わります。

10分から5分単位で90分まで設定できます

- 「雑炊」の加熱時間の設定はできません。ごはんの温度や具材の量により、自動設定されます。

点滅
加熱時間を表示しません。

4 炊飯（再加熱） を押す

メロディー（ブザー）が鳴って加熱開始
- 炊飯（再加熱）ランプが点灯します。

メロディー（ブザー）が鳴ったら加熱終了
調理品を別の容器に移します

お願い ●内がまで調理品の保温や保存はしないでください。（内がまのフッ素被膜が傷みます）

終了時間まで残り加熱時間を分単位表示

- 加熱時間や調理のしかたは料理集を参照してください。

煮込み	→ P.51
雑　炊	→ P.54
（加熱時間は自動設定されます）	
蒸　し	→ P.54
温泉卵	→ P.59
ケーキ	→ P.60

お手入れ

⚠警告 お手入れは、電源プラグを抜き、本体が冷めてから行う（やけどの原因）

お願い
- ベンジンやシンナー、漂白剤、みがき粉、アルカリ性洗剤は使わないでください。（表面を傷つける原因）
- 洗剤は食器用洗剤（中性）を使ってください。（表面を傷つける原因）
- スポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。（表面を傷つける原因）
- 食器乾燥機や食器洗い乾燥機は使わないでください。（変形・変色の原因）

蒸気キャップ（使うたびに洗う）
本体から外して、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

1 蒸気キャップをふたから外す

蒸気キャップは、中のつゆがこぼれないように、蒸気口を上にして立てて持ってください。

2 ボタンを押しながら、蒸気キャップを開く

3 蒸気キャップ本体と、蒸気キャップカバーの汚れや詰まりを洗い落とす

4 蒸気キャップを「カチッ」と音がする（ボタンがロックする）まで確実に押し込む

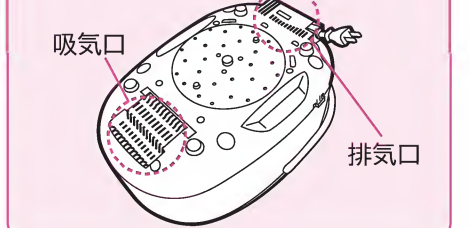
蒸気キャップカバーのツメを蒸気キャップ本体の引っ掛け部に差し込んでから（2ヶ所）閉めてください。片側のみ（1ヶ所）を差し込んだ状態だと、蒸気キャップを閉めるときに、ツメが破損することがあります。

5 蒸気口を手前にしてふたに取り付ける

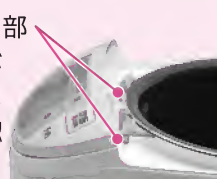
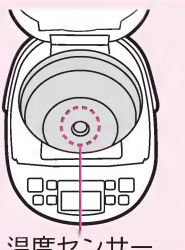
蒸気キャップをふたの凹み部に合わせ、蒸気キャップ上面前方中央部を止まるまで押し下げて取り付ける。

本体・ふた（汚れのつど）
- 固くしぼったふきんでふく。
- 水洗いはしないでください。

しゃもじ・蒸し板（使うたびに洗う） しゃもじ受け・計量カップ（汚れのつど洗う）
- 食器用洗剤（中性）を使い、スポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

吸気口・排気口（月に1度程度）
- 吸気口・排気口のごみを掃除機で吸い取る。

フック部（炊くたびに確認）
- 米粒などが詰まってふたが「カチッ」と閉まらないときは、ようじなどでかき出してください。

ふたフック部
米粒などが付いていないか確認する

本体フック部
米粒などが詰まっていないか確認する

温度センサー（炊く前に確認）
- こびりつきができたら、細かい耐水性紙ヤスリ（600番程度）に水をつけてこすり落とし、固く絞ったふきんでふき取る。
- 水洗いはしないでください。

お手入れ つづき

給水レスオートスチーマー【プレート、ふた加熱板】(使うたびに洗う)

●給水レスオートスチーマーは、ふた加熱板とプレートの組み合わせです。
●ふたから外して、食器用洗剤(中性)を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。

1 給水レスオートスチーマーをふたから外す

ふたつまみを持ちながら、着脱レバーを上方向に押し上げて外す。

2 給水レスオートスチーマーを、ふた加熱板とプレートに分ける

プレートのレバーを押し下げてプレートを外す。

プレートに付いているパッキンは外れないので、引っ張らないでください。変形するとプレート内にたまる水が少なくなります。

3 プレートの汚れや詰まりを洗い落とす

4 ふた加熱板の汚れや詰まりを洗い落とす

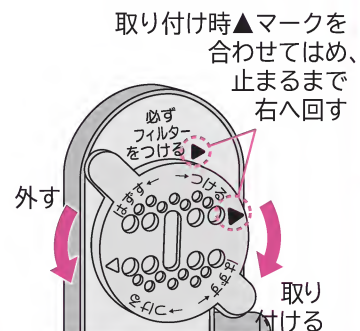
調圧弁(炊く前に確認)

●調圧弁の裏側を洗ってください。また、フィルターを外して調圧弁の表側も洗ってください。異物が詰まっているときは、綿棒などで取り除いてください。

フィルター(使うたびに洗う)

●フィルターにごはんなど異物が詰まっているときは、外して洗ってください。洗った後は忘れずに取り付けてください。

■外しかた
左に回して手前に引く。

■取り付けかた
▲マークを合わせて差し込み、「カチッ」と止まるまで右に回す。

安全弁(炊く前に確認)

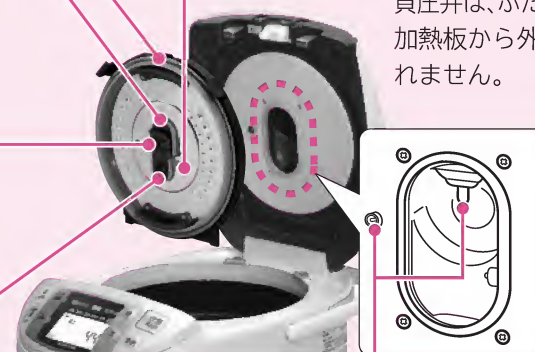
●安全弁(中央部)にごはんなど異物が詰まっているときは、綿棒などで取り除いてください。
●安全弁は綿棒などで中央部を2～3度押して動くことを確認してください。

ふた加熱板・ふたパッキン(使うたびに洗う)

●一緒に洗ってください。
●ふたパッキンは外れないので引っ張らないでください。変形すると、圧力がかからずうまく炊けない原因になります。

負圧弁(使うたびに洗う)

●外れないので引っ張らないでください。変形すると、圧力がかからずうまく炊けない原因になります。

お願い
ふたパッキン、調圧弁、安全弁、負圧弁は、ふた加熱板から外れません。

蒸気センサー・圧力調整装置

●押したり、引っ張ったり、無理な力を加えないでください。ゴム部が外れたり、破れたりして故障の原因になります。

5 ふた加熱板にプレートを取り付ける

プレートは、逆さに取り付けないでください。

①ふた加熱板の下のガイドに、プレートの下のツメを差し込む。
②上のガイドにプレートの上のツメを合わせ、「カチッ」と音がするまで押し込む。

6 給水レスオートスチーマーをふたに取り付ける

①ふたパッキンを手前にして両側のツメをふたの溝に差し込む。
ツメは、片側のみを差し込んだ状態だと、ふたを閉めるときに、ツメが破損することがあります。

②着脱レバーを上方向に押し上げながら、ふた加熱板の上側を押し込み、
③着脱レバーを下げる。
付け忘れて炊くことを防ぐため、給水レスオートスチーマーを取り付けないと、通常の力ではふたが閉まりません。

ふた加熱板の錆(サビ)防止について

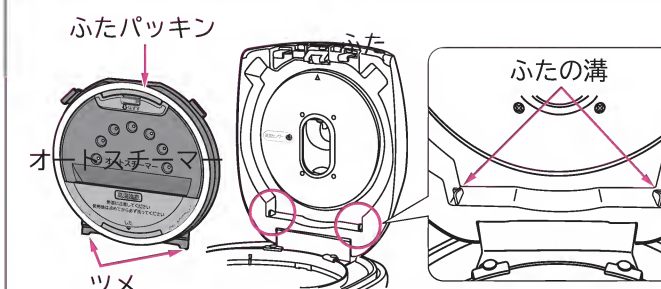
ふた加熱板はステンレス製ですが、水分が残っていると錆(サビ)が発生することがあります。
ふた加熱板は、使用後きれいに洗い、水分をよくふき取ってください。

錆(サビ)が発生してしまったときは

●クリーム(液体)クレンザーを直接かけるか、やわらかいスポンジまたはキッチンペーパーにつけて、こすり取ってください。
●その後は、ふた加熱板をよく洗ってください。
●錆(サビ)によっては完全に落ちないものもありますので、こまめにお手入れしてください。

調味料を使った料理

●炊込みごはんや調理、雑炊などの後は、すぐに洗ってください。汚れたまま放置すると、においが発生したり、場合によっては、腐敗や錆(サビ)の原因になります。

給水レスオートスチーマーを取り付けるときのご注意

両側のツメがふたの溝に差し込まれていないと、ふたを閉めるときにツメが破損したり、変形することがあります。

両側のツメが溝に差し込まれている

ツメが溝に差し込まれていない

お手入れをする

お手入れ つづき

内がま(使うたびに洗う)

●本体から外して、食器用洗剤(中性)を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。
●内がまが変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
●使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。

内がまの内側

●内側のフッ素被膜を傷めないために、次のことをお守りください。
・付属のしゃもじを使う
・酢は使わない
・金属製のおたまや泡立て器などを使わない
・みがき粉やたわしで洗わない
・スプーンや茶わんなどを入れて洗わない
●内側のフッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。
●フッ素被膜は、人体への害はありません。

内がまの外側

●水分が残っていると錆(サビ)やすくなります。早めにふき取ってください。
●外側をキッチンペーパーなどでふかないでください。

お願い

●内がまを取り出すときは、両手でまっすぐ上に引き上げてください。片手で引き上げると本体に引っかかり、取り出しにくくなります。
●内がまには炊飯・保温に優れた性能を発揮する特殊な「溶射打込み鉄製法」を採用しています。(MVタイプのみ)
特殊製法により、内がまはやや重たく、外側はザラツキがあります。本体への出し入れの際には、本体とこすれて内がまにプラスチックの粉がつく場合がありますが、使用上の問題はありません。スポンジで洗って落としてください。また、流し台に底面を強く押し付けますと、流し台に擦り傷がつく場合がありますので、ご注意ください。

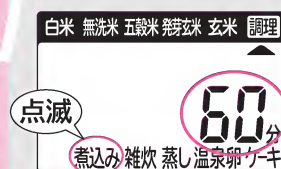
においが気になるときは

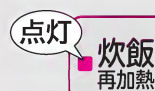
●炊込みごはん・雑炊・調理や保温の後のにおいが気になるときは、湯をわかし、蒸気でにおいを軽減することができます。

1 内がまに水を入れる

●水の量は、
1.0Lタイプでは「白米(無洗米)」の水位目盛2まで、
1.8Lタイプでは「白米(無洗米)」の水位目盛4まで。
※水以外(洗剤など)は入れないでください。

2 お米(調理) を押し、▲ を「調理」に合わせる

3 メニュー(保温) を押し、「煮込み」を点滅させ、加熱時間を「60分」に設定する

4 炊飯 再加熱 を押す

●メロディー(ブザー)が鳴り、炊飯(再加熱)ランプが点灯します。

5 メロディー(ブザー)が鳴ったら加熱終了

●炊飯(再加熱)ランプが消灯します。

6 本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取る

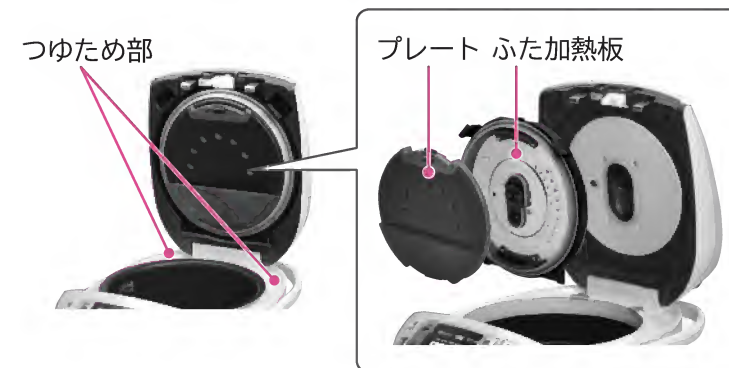
それでもにおいが気になるときは

①ふた加熱板・プレートの入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水(1%程度)を入れ、湯をわかす。
②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板・プレートを入れて15分程度加熱する。
③湯を捨て、ふた加熱板・プレートが冷めたら水洗いする。
●空だきするとプラスチック部が変形しますので、ご注意ください。

●「調理」「煮込み」以外の炊きかた・調理メニューでは、圧力がかかるため、湯がふき出るおそれがあります。(やけどの原因)

●終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
●においによっては、完全に落ちないものもあります。

給水レスオートスチーマーについて

給水レスオートスチーマーは、炊飯中の蒸気を蒸留水として回収し、炊飯時・保温時・再加熱時にスチームを出し、ごはんの甘みを引き出し、加湿する機能です。(水を入れる必要はありません)

⚠注意

●ふた加熱板は冷めてから外す
●プレートは冷めてから外す
(熱湯がこぼれるおそれ)

接触禁止

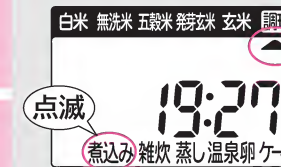
●使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板、プレートや蒸気キャップなどの高温部に触れない

●給水レスオートスチーマー内にたまる水の量は、メニューや炊飯量、水加減などで変わります。
●給水レスオートスチーマー内の水1mLが蒸発すると約1600mLの蒸気になります。蒸らし中に弁を閉じ蒸気を閉じ込めていますので、内がまの中には十分な量の蒸気が充満しています。
●プレートを付けないと、スチームによる加湿効果が得られなくなります。
●炊飯(蒸らし)終了後・保温中はスチームで加湿しているため、 給水レスオートスチーマーの表面にもつゆが付きますが、故障ではありません。また、ふたを開ける際にそのつゆがたれて、本体のつゆため部にたまります。たまったつゆは、炊飯・保温時のごはんの品質にはまったく影響はありませんが、気になる場合はふきん等でふき取ってください。
●炊飯するたびにふた加熱板とプレートを外して洗ってください。
(おねばが乾燥・変色したものがたまる原因)(保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因)
●お手入れは、本体が冷めてからスポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。
(表面のフッ素被膜を傷つける原因)

炊飯直後のプレートのつゆが気になるときは

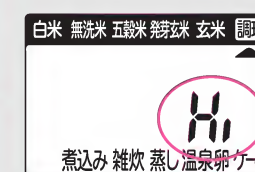
●ごはんの表面の乾燥を防ぐため、炊飯直後のふた加熱板・プレートにはつゆが付きます。つゆが気になるときは、蒸らし時間を長くしてつゆを少なくするモードに切り替えることができます。一度切り替えると元に戻す操作をするまで記憶します。

1 お米(調理) を押し、▲ を「調理」に合わせる

2 メニュー(保温) を押し、「煮込み」を点滅させる

3 eco 少量 2合まで を5秒間押し続ける

ブザーが「ピー」と鳴り、「Hi」と表示(2秒間)されたら切り替え完了

4 切 とりけし を押す

●もう一度同じ操作をすると元に戻せます。
このときは「Lo」と表示します。

つゆを少なくするモードに切り替えると

●炊飯時間が約5分長くなります。
●プレート内にたまる水が少なくなります。
●圧力式で密閉度が高いため、つゆを少なくするモードに切り替えても多少つゆが付きます。

お困りのときは

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

こんなときは		ここを確認
炊飯について	●軟らかい ●ベタつく ●硬い ●芯がある ●生煮え ●ムラがある	**お米の量と水加減** ➔ P.14、17、19 ●お米の量は付属の計量カップで計り、炊きかたごとの「炊飯できる量」を超えないようにしてください。 ●軟らかいときは水加減を少なめ、硬いときは水加減を多めにします。 ●予約炊飯は水加減を少なめにしてください。 （お米の吸水増加による、軟らかい炊き上がりを防ぎます） **洗米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **洗米や炊飯に使う水** ➔ P.14 ●洗米は、水で行い、お湯は使わないでください。（ベタつきの原因） ●アルカリ度の高い水で炊飯すると、ごはんがベタついたり、黄変する場合があります。また、硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)で炊飯すると、ごはんがぱさついたり、硬くなる場合があります。お好みにより水加減してください。 **ごはんのほぐし** ●炊き上がったごはんは、すぐにほぐします。 （余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます） **内がまの底や温度センサーの汚れ** ➔ P.25、28 ●異物を取り除きます。 **炊飯の中断** ➔ P.16、18 ●炊飯中に「切」ボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電したなどで炊飯が中断すると、うまく炊き上がらない場合があります。 **電源** ●延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使うと、電圧が下がりうまく炊き上がりません。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
	●焦げる	**大火力で炊飯するため、白米はうすいきつね色に、その他のお米はきつね色に焦げることがあります。異常ではありません。** **洗米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **内がまの底や温度センサーの汚れ** ➔ P.25、28 ●異物を取り除きます。 **炊きかたの確認** ●少量のごはん(1.0Lタイプ:2カップまで、1.8Lタイプ:3カップまで)を「少量炊飯」コースを選ばないで炊くと、炊飯時間が長くなり、ごはんの底がうすいきつね色に焦げることがあります。「少量炊飯」コースを選んでください。

こんなときは		ここを確認
炊飯について	●ふきこぼれる	**炊飯中は蒸気キャップから勢いよく蒸気が出ることがあります。圧力を抜くためで、異常ではありません。** **お米の量と水加減** ➔ P.14 ●多めの水加減は、水位目盛の「軟」までにします。 ●お米の量は付属の計量カップで計ります。 **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **部品の汚れ、目詰まり** ➔ P.25~27 ●蒸気キャップ、プレート、フィルターの異物や目詰まりを取り除きます。 **部品の取り付け** ➔ P.25~27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板は忘れずに取り付けてから炊飯してください。 **炊きかたの確認** ●水量の多い「雑炊」を他の調理メニューで間違えて炊いたり、「おかゆ」を他の炊きかたで炊くと、多量にふきこぼれて危険です。
	●炊きかたにより蒸気が出たり出なかったりする	**蒸気を閉じ込めて、圧力をかけていますので、炊飯中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。** ●炊きかたによっては炊飯の途中で蒸気が出ます ●炊飯中に動かしたり、揺らすと勢いよく蒸気が出ます **壁や家具の近く、またキッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。**
	●ごはんの中央がくぼむ ●うすい膜ができる	**この炊飯器はIH加熱で内がま自体が発熱するので、お米がしっかり対流し、中央部がくぼんだり、内がまに触れているごはんが白く見えることがあります。異常ではありません。うすい膜はごはんから出たうまみの素で、でんぷんがうすい膜状になったものです。大火力でうまみの素をたくさん出すためです。異常ではありません。**
	●炊込みごはんがうまくできない	**調味料や具の入れかた** ●水に調味料を入れて水加減し、調味料が底にたまらないようによく混ぜます。 ●具は水加減した後にお米の上にのせて炊飯し、炊き上がってから混ぜます。 （調味料や具が沈殿すると、熱がうまく伝わらない場合があります） **調味料、具の量** ●具の量は、お米の量の3~5割が適量です。油の多い具は少なめにします。 ●たまり醤油は少なめにします。 **炊飯方法** ➔ P.18 ●すぐ炊飯し、予約炊飯や浸し炊飯はしないでください。 （具の変質や調味料の沈殿してうまく炊けません）

お困りのときは つづき

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

こんなときは		ここを確認
炊飯について	●おこわがうまくできない	おこわは、もち米1カップに対し、白米(うるち米)を0.5カップの割合を目安に混ぜて炊飯します。(もち米だけでは炊飯できません) ➔ P.19
	●雑炊がうまくできない	**だし汁の量** ●だし汁は、お米と具が隠れる程度に入れ、入れすぎないでください。 **卵の入れかた** ●卵は溶き卵にして、炊き上がった雑炊に全体にかけるように入れてください。
	●炊飯時間が長い	浸しや蒸らしも自動で行うため、マイコン制御のない炊飯器(ガスがまなど)に比べ時間が長くかかります。異常ではありません。 **お米の量と水加減** ➔ P.14、17、19 ●お米の量は付属の計量カップで計り、炊きかたごとの「炊飯できる量」を超えないようにしてください。 **洗 米** ➔ P.14 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **炊きかたの確認** ●少量のごはん(1.0Lタイプ:2カップまで、1.8Lタイプ:3カップまで)を「少量炊飯」コースを選ばないで炊くと、炊飯時間が長くなることがあります。「少量炊飯」コースを選んでください。 **炊飯の中断** ●炊飯中に停電があると、停電時間分長くなります。
	●ごはんや内がまなどがにおう	使い始めにプラスチックやゴムのにおいを感じることがあります。ご使用とともに少なくなります。また炊込みや調理の後もにおう場合があります。異常ではありません。 **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **ごはんのほぐし** ➔ P.16 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐします。 (余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます) **炊飯方法** ➔ P.20 ●夏場は予約時間の長い予約炊飯はしないでください。 **炊飯の中断** ●炊飯中に「切」ボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電したなどで炊飯が中断すると、うまく炊き上がらず、においが発生する場合があります。 **部品の汚れ** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板の汚れを取り除きます。
	●多量につゆがつく	圧力式で蒸気が抜けにくいため、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがあります。異常ではありません。 ➔ P.29

こんなときは		ここを確認
炊飯について	●ごはんの中にプレートが落ちている	プレートは安全な材質でできています。万一、一緒に炊飯しても衛生上の支障はありません。プレートは確実に取り付けてください。 ➔ P.26、27
保温について	●におう ●黄変する	長時間の保温や再加熱の繰り返しは、におい・黄変が発生します。異常ではありません。 **保温ごはん** ➔ P.22 ●しゃもじを入れたまま保温しないでください。また、冷えたごはんを保温しないでください。 **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **ごはんのほぐし** ➔ P.16、22 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐします。また、保温中もときどきほぐしてください。(余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます) **部品の汚れ** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板の汚れを取り除きます。
	●乾燥する	長時間の保温や再加熱の繰り返しは、ごはんを乾燥させます。異常ではありません。 **保温ごはんの量** ➔ P.22 ●少量のごはんを保温するときは、中央に盛ります。 **部品の汚れ** ➔ P.25～28 ●内がまの底やふち、温度センサー、ふたのパッキンの汚れを取り除きます。 **部品の取り付け** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板は忘れずに取り付けて保温します。
	●つゆがつく ●ベタつく	ふたの内側や内がまにつゆがつくのは乾燥を防ぐためです。また保温は温度を自動的に切り替えるため、温度が下がるときにつゆがつくことがあります。異常ではありません。「保温2」に切り替えるとつゆがつくのを抑えます。 ➔ P.22 **ごはんのほぐし** ➔ P.16、23 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐします。また、保温中もときどきほぐしてください。(余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます) **保温ごはんの量** ➔ P.23 ●少量のごはんを保温するときは、中央に盛ります。
	●ごはんの温度が低い	**保温コース** ➔ P.22 ●ごはんの温度が低いと感じるときは、保温のコースを「保温2」に切り替えます。
	●再加熱ができない	炊飯終了後のごはんが熱いときや、保温をやめた後などごはんが冷えているときは、ブザーが鳴り再加熱できません。 ➔ P.23

お困りのときは つづき

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

	こんなときは	ここを確認
予約炊飯について	●すぐに炊き始める ●予約時刻に炊き上がらない	予約時刻は炊き上がり時刻の予約です。現在時刻に近い予約は、すぐに炊き始めます。また炊飯時間が必要なため、予約時刻に炊き上がらないときがあります。時計の現在時刻を確認し、ずれているときは合わせてください(時計は24時間時計です)。浸し炊飯の浸し時間は、炊き上がり時間ではありません(お米を浸す時間です)。 → P.20、21
音について	●使用時にいろいろな音がする	炊飯・保温中など使用時には次のような音がします。異常ではありません。 電源プラグ差し込み時：カチッ(火花も出る) インバーター回路への充電音 使用時(炊飯・保温など)：シュー 蒸気(圧力)を抜く音／カチッ ボン 圧力調整装置の動作音／ブーン 冷却ファンの回転音／カチッ ジー 内がまのIH加熱音
液晶表示について（炊飯時間）	●いっきに変わる	おいしく炊き上げるために、炊飯内容を自動的に調節します。そのため炊飯途中で炊飯時間表示がいっきに変わることがあります。異常ではありません。
液晶表示について（炊飯時間）	●表示されない	「白米」「無洗米」の「ふつう」「極上」「極上新米」「快速」、「五穀米」の「ふつう」以外の炊きかたは炊飯時間を表示せず、現在時刻を表示します。また、本体が熱いときも、現在時刻を表示します。
液晶表示について	●圧力表示(圧力)が点滅している	**炊飯の中断** ●圧力炊飯中に「切」ボタンを押したり、電源プラグを抜くと、約30秒間点滅します。点滅中はふたを開けないでください。ふたをやむを得ず開ける場合は → P.16、18
液晶表示について	●「ー:ーー」表示または「H0」表示が出る	H0表示のときは切ボタンを押すとー:ーーになります。現在時刻を合わせ直してください。ー:ーーのときは、現在時刻を合わせ直してください。 → P.12
液晶表示について	●電源プラグを抜くと表示が消える	電源プラグを抜いて差し込むごとにー:ーーまたはH0表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。炊飯・保温はできますが、現在時刻を合わせないと予約はできません。お求めになった販売店にリチウム電池の交換(有償)をご依頼ください。(リチウム電池は専用品なのでお客様には交換できません)
液晶表示について	●「C1」または「C2」を表示する	延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使ったり、電圧が下がったときなどに表示し、通電を停止します。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
液晶表示について	●「H1」~「H10」を表示する	「切」ボタンを押しても時計表示に戻らないとき、度々同じ表示になるときは、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。 → P.63
液晶表示について	●表示窓の表示が全て点灯した後、炊飯の表示になる(MVタイプのみ)	店頭用のモードに設定されています。「切」ボタンを5秒間押し続けると、表示窓の表示が通常の表示に戻り、炊飯・調理ができます。

	こんなときは	ここを確認
内がまのフッ素被膜について	●色むらがある	ご使用とともにフッ素被膜に色むらが出ることがあります。異常ではありません。また性能や衛生上の問題はありません。 → P.28
内がまのフッ素被膜について	●傷がある	フッ素被膜を傷めないために次のことをお守りください。 「金属製のおたまや泡立て器などを使わない」「スプーンや茶わんなどを入れて洗わない」「酢は使わない」「みがき粉やたわしで洗わない」「付属のしゃもじを使う」 → P.28
停電について	●使用中に停電した	**炊飯中**：再通電後、炊飯を続けます。30分以上停電した場合は炊飯をやめます。 **保温中**：再通電後、保温を続けます。ごはんの温度によっては、保温をやめます。 **予約(浸し)中**：再通電後、予約(浸し)を続けます。
ふたについて	●閉まりにくい	圧力式で密閉度を上げるため、ふたを閉めるとき(炊き上がったごはんをほぐした後など)に重く感じることがあります。少し強めに押しながらゆっくりと閉めてください。
ふたについて	●閉まらない	**給水レスオートスチーマーの取り付け** → P.26、27 ●給水レスオートスチーマーを取り付けていないと、通常の力ではふたは閉まりません。極端に強い力で閉めると、ふたが閉まることがあります。(取り付け忘れ防止)
ふたについて	●開きかたが遅い	密閉度が高いため、フックボタンを押してからふたが開くまで少し時間がかかることがあります。
ふたについて	●開かない	炊飯中は圧力がかかるため、フックボタンがロックされ、ふたは開けられません。無理に開けないでください。ふたをやむを得ず開ける場合 → P.16、18
本体とふたのすき間について	●すき間が広い	圧力がかかるとすき間は広がります。異常ではありません。 **ふた加熱板部品の汚れ** → P.26、27 ●調圧弁の穴が詰まっていたり、中のボールが異物で動かなくなっていると、圧力がかかってしまいます。ふた加熱板の調圧弁の穴とボールの汚れや詰まりを取り除いてください。
本体とふたのすき間について	●すき間から蒸気が出る	**ふた加熱板の変形** ●ふた加熱板、またはパッキンが変形しています。新しいふた加熱板に交換してください。
	●メロディー音がうるさい	メロディー音は低音のメロディー音、またはブザー音に切り替えられます。 → P.13
	●テレビやラジオに雑音が入る	炊飯器との距離が近いと、テレビ画面のチラツキや雑音の原因になる場合があります。気になる場合は距離を離してください。(目安として3m)

■以上のことをお調べいただき、その上でご不審な点がありましたら、お買い上げになった販売店などにご相談ください。
■ふた加熱板や内がまが変形したり、フッ素被膜がはがれた場合は、お買い上げになった販売店などで新しくお買い求めください。

料理集 いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオーブン風鉄釜メニュー、
ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

もくじ

ダッチオーブン風鉄釜メニュー（MVタイプのみ）

白米メニュー

五穀米・玄米メニュー

いろいろな調理メニュー（バラエティー調理）

●この料理集ではMVタイプを例に説明しています。

●この料理集で使用しているカップは

お米（白米） …… 1カップ　0.18L（約1合）
（付属の計量カップ白米用）

お米（無洗米） …… 1カップ　0.17L（約1合）
（付属の計量カップ無洗米用）

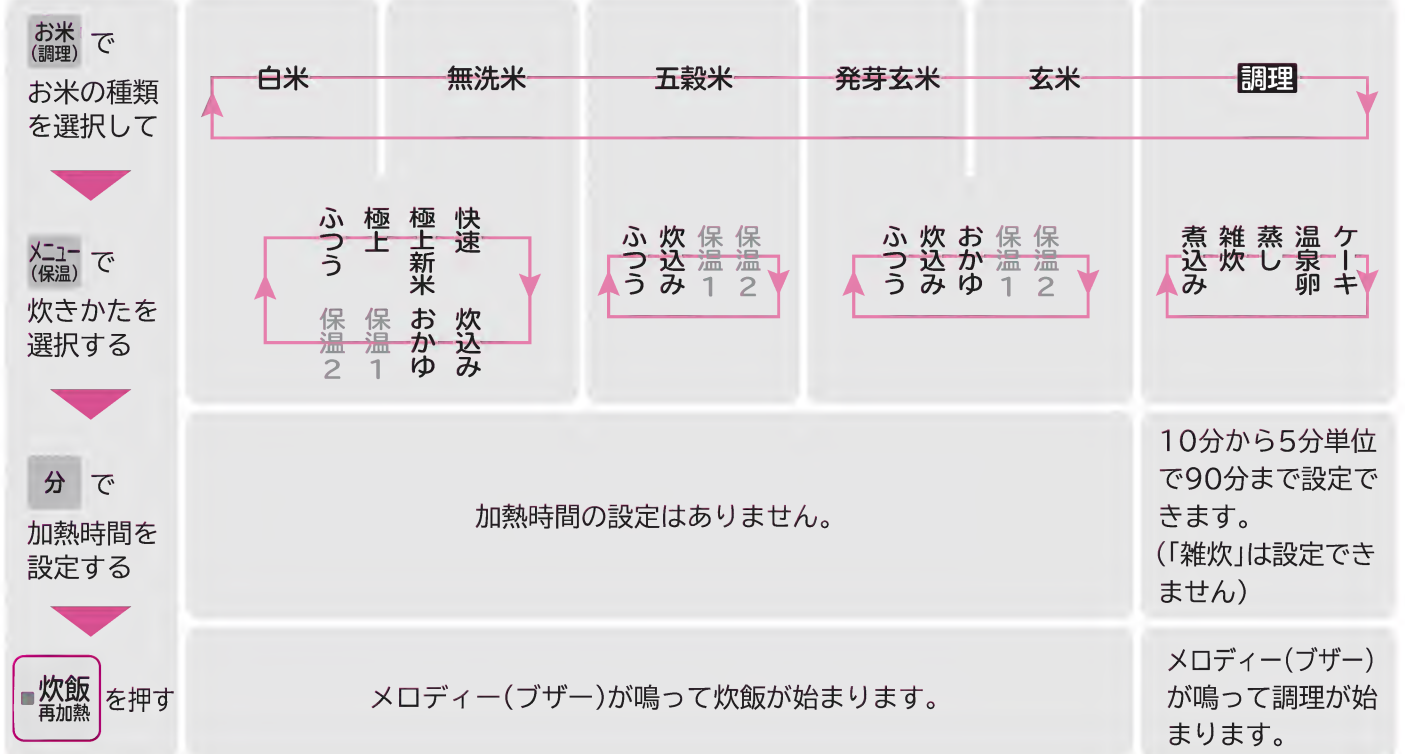
その他の材料 …… 1カップ　0.2L
（市販の計量カップ）

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用している単位は
1 kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1 mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

操作手順および お米(調理) と メニュー(保温) の選択方法

⚠警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
・ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ具材の煮込み料理
（赤飯は、ささげを別にゆでてから調理します。詳しくは料理集をご覧ください → P.43）
・急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
・多量の油を入れる料理
・「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
・ジャムなど泡立つ料理
・食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）

蓄熱性の高い打込み鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

ダッチオーブン風鉄釜メニュー（MVタイプのみ）

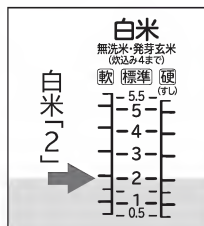
パエリア（MVタイプのみ）

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2
Ⓐ サフラン……ひとつまみ
Ⓐ 水……カップ$\frac{1}{2}$
ムール貝……4個
あさり(殻つき)……200g
えび(有頭のもの)……小4尾
いか……小1ぱい
Ⓑ 玉ねぎ(みじん切り)……$\frac{1}{4}$個(約50g)
Ⓑ にんにく(みじん切り)……1片
Ⓒ パプリカ(赤・黄各1cmの角切り)……各$\frac{1}{4}$個
Ⓒ トマト(湯むきし、種を取って1cmのざく切り)……小1個
白ワイン……カップ$\frac{1}{3}$
スープ(固形スープ1個をとく)……カップ1
塩・こしょう……各少々
レモン……$\frac{1}{2}$個
オリーブ油……大さじ4
ブラックオリーブ……4個

●作りかた

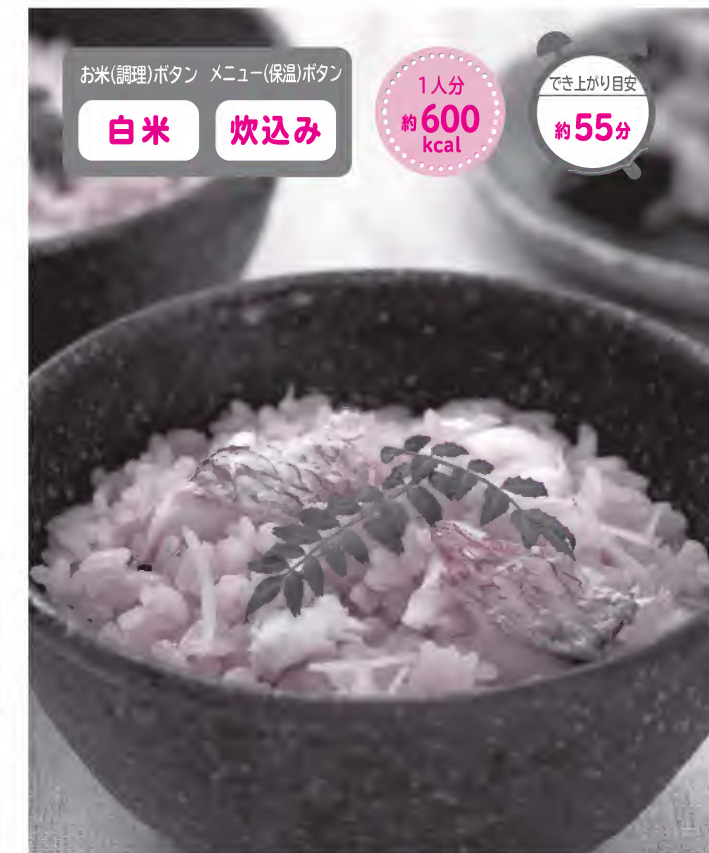
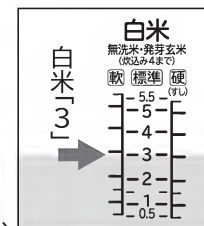
❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ Ⓐのサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
❸ ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
❹ えびは背わたを取ります。いかは内臓を抜いて皮をむき、1cmの輪切りにします。足は食べやすい長さに切ります。
❺ フライパンでオリーブ油(大さじ2)を熱し、Ⓑを炒め、③、④、Ⓒを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、具と汁に分けておきます。
❻ フライパンで残りのオリーブ油(大さじ2)を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
❼ 内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
❽ さらに水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑤の具を広げながらのせます。
❾ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❿ 炊き上がったら具を取り出してかき混ぜ、器に盛り、具をのせます。レモンとブラックオリーブを飾ります。

白米
無洗米・発芽玄米（炊込み4まで）
軟 標準 硬
白米「2」

鯛めし（MVタイプのみ）

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
鯛……1尾(約350g)
Ⓐ しょうゆ……大さじ1
Ⓐ 塩……大さじ$\frac{1}{4}$
Ⓐ 酒……大さじ1
Ⓐ みりん……大さじ$1\frac{1}{2}$
昆布(5cm角のもの)……1枚
しょうが(細切り)……1かけ

●作りかた

❶ 鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
❷ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❸ 内がまに②とⒶを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらします。お好みで木の芽などを飾ります。

ミートローフ（MVタイプのみ）

●材料

	【1.0Lタイプ】(4人分)	【1.8Lタイプ】(6人分)
合びき肉	400g	600g
玉ねぎ(みじん切り)	$\frac{1}{2}$個(約100g)	$\frac{3}{4}$個(約150g)
バター	18g	24g
Ⓐ 冷凍ミックスベジタブル(解凍する)	50g	80g
Ⓐ パン粉	カップ$\frac{3}{4}$	カップ1
Ⓐ 牛乳	大さじ4	大さじ6
Ⓐ 卵(ときほぐす)	$\frac{2}{3}$個	1個
Ⓐ 塩	小さじ$\frac{1}{3}$	小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓐ こしょう	少々	少々
Ⓐ ナツメグ	少々	少々

●作りかた

❶ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❷ ボウルに合びき肉、Ⓐ、①を入れてよく練り混ぜます。
❸ 内がまに②を入れ、表面を平らにします。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは15〜20分(1.8Lタイプは20〜25分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 調理が終わったらふたを開けて2〜3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。

釜焼きビビンバ（MVタイプのみ）

●材料

	【1.0Lタイプ】（2人分）	【1.8Lタイプ】（3人分）
保温中のごはん、または冷ごはん	400g	600g
Ⓐ スープ（鶏がらスープの素を水に溶かしたもの）	大さじ1	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ$\frac{1}{2}$	大さじ1
市販のビビンバの具	150～180g	300～400g

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押して保温をやめます。冷やごはんを使う場合は、内がまに冷ごはんを入れます。
❷ 内がまの中のごはんの上に市販のビビンバの具をのせ、混ぜ合わせたⒶをふりかけます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで10分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 炊き上がったらほぐしながら具を混ぜ込み、器に盛ります。

ポイント

★ごはんは均一におこげがつくように内がまに平らに入れてください。
★お好みでキムチを添えても良いでしょう。
★ビビンバの汁が多いときは、スープを少なめにしてください。

ジャーマンポテト（MVタイプのみ）

●材料

	【1.0Lタイプ】（4人分）	【1.8Lタイプ】（6人分）
じゃがいも	3個（約450g）	4個（約600g）
玉ねぎ（薄切り）	$\frac{1}{2}$個（約100g）	$\frac{3}{4}$個（約150g）
ベーコン（細かく切ったもの）	50g	60g
バター	10～20g	20g
サラダ油	大さじ1$\frac{1}{2}$	大さじ2
塩・こしょう	各少々	各少々

●作りかた

❶ 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、じゃがいもを丸のまま並べ入れます。

白米 無洗米・発芽玄米（炊込みまで） 白米「2」

❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ ゆで上がったじゃがいもの皮をむき、1cmのいちょう切りにします。
❹ フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩・こしょうをします。
❺ フライパンの火を止めてから③を加えてざっと混ぜます。
❻ ⑤を内がまに入れ、表面を平にならしてから細かくちぎったバターを散らします。
❼ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❽ 調理が終わったら器に盛ります。

白米メニュー

野菜ピラフ

●材料（4人分）

お米（うるち米）……カップ2
Ⓐ
- 小玉ねぎ（半分に切る）……4個
- じゃがいも（1cm角切り）……1個（約150g）
- にんじん（7mm角切り）……$\frac{1}{2}$本（約50g）
- グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）……3本
- カリフラワー（小房に分ける）……100g
- ホールコーン（缶詰・水気をきる）……カップ$\frac{1}{2}$
- グリンピース（缶詰・水気をきる）……カップ$\frac{2}{3}$

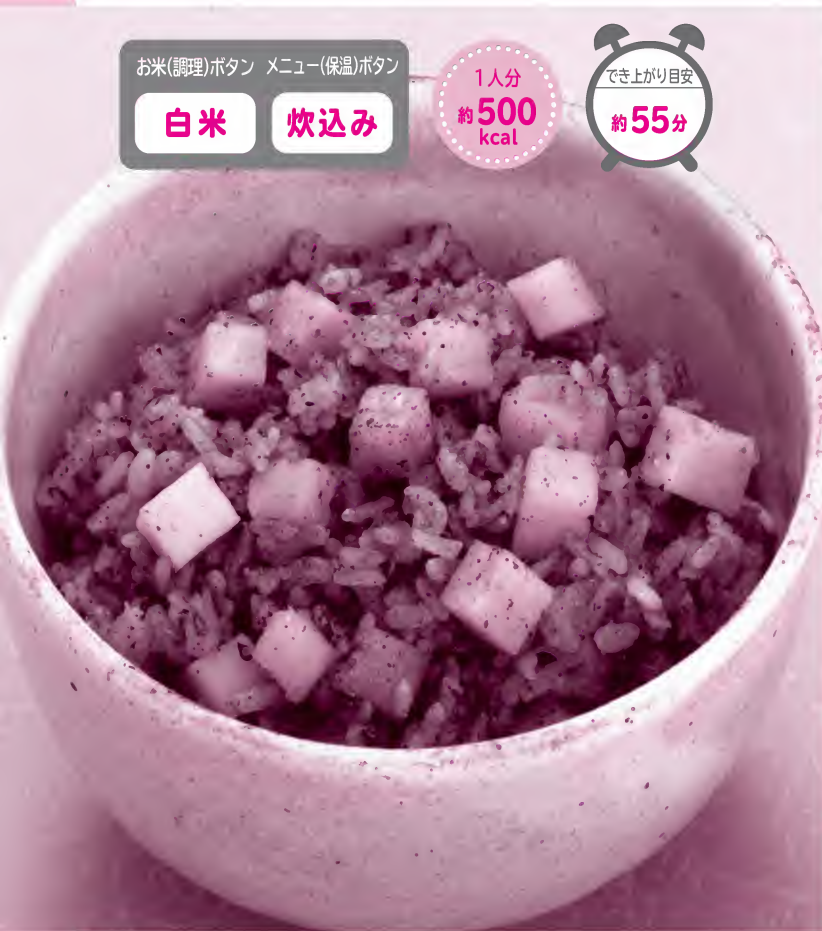
サラダ油……大さじ2
塩・こしょう……各少々
スープ（固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて）……350mL

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、Ⓐをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸ フライパンでサラダ油（大さじ1）を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
❹ ③にスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺ ②を④のお米の上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具材を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください）
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください）
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
　具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

さつまいもと黒ごまのごはん

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
さつまいも(さいの目切り)……200g
Ⓐ
- 黒すりごま……大さじ4
- しょうゆ……大さじ2
- だし汁……200mL
- 塩……小さじ$\frac{1}{2}$弱

●作りかた

❶ さつまいもは皮を厚くむいてさいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。
❷ お米は研いでからざるにあげ、水気をきります。
❸ 内がまに②を入れⒶを加えます。
❹ ③に水を「白米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜ、①をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」をメニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

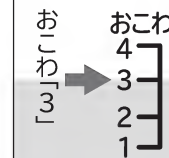
お赤飯

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ$\frac{1}{2}$
もち米……カップ2$\frac{1}{2}$
ささげ……50g
塩……小さじ$\frac{1}{2}$

●作りかた

❶ ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆで、ささげとゆで汁とに分けて冷まします。
❷ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきります。
❸ 内がまに②を入れ、ゆで汁と水を「おこわ」の水位目盛3まで加え、塩を入れてかき混ぜます。
❹ ①のささげをのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」をメニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

おこわ「3」
おこわ 4 3 2 1

●ささげのゆでこぼしかた
❶ささげを冷水でよく洗います。
❷他の鍋に①と水(2カップ)を入れてゆで、煮立ったらゆで汁を捨てます。
❸あらためて鍋に水(2カップ)を入れ、弱火で20〜30分程度食べられる程度の硬さまでゆでます。水が減って水面からささげが出るようなら、ときどき水を足します。

警告
ささげ(小豆)はゆでたものを加える
ゆでないで炊くと、ささげの量が増え、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

麦とろごはん

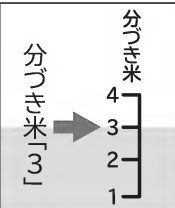
●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ2
押し麦……カップ1
山芋……250g
Ⓐ
- だし汁……カップ$\frac{1}{2}$
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……小さじ1

青のり粉……少々

●作りかた

❶ お米と押し麦は合わせて軽く研いでから、水を「分づき米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」を、メニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ Ⓐを合わせます。
❹ 山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、③を少しずつ加えてのばします。(③の量はお好みで加減してください)
❺ 器に②の麦ごはんを盛り、④のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。
※押し麦の量はお好みでカップ$\frac{1}{2}$〜1の間で調節してください。

分づき米「3」
分づき米 4 3 2 1

山菜おこわ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1
もち米……カップ2
山菜ミックス(水煮)……200g
油揚げ……1枚
Ⓐ
- 酒……大さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
- 砂糖……大さじ1

白ごま……少々

●作りかた

❶ お米ともち米は合わせて研いでから、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ 油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
❸ 内がまに①とⒶを入れて軽くかき混ぜ、水を「おこわ」の水位目盛3まで加えます。
❹ ②をのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで「**白米**」をメニュー(保温)ボタンで「**炊込み**」を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

鶏がゆ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1
鶏むね肉(皮なし)……50g
固形スープの素……1個
Ⓐ{長ねぎの葉……少々
しょうがの皮……少々}
Ⓑ{酒……大さじ1
しょうゆ……小さじ1}
塩……小さじ1/2
長ねぎ(白髪ねぎ)……少々
白ごま……少々

●作りかた

❶ お手持ちのなべに鶏肉を入れ、水カップ3とⒶを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。
❷ ①の鶏肉は手で細かくさき、Ⓑをふりかけて下味をつけます。
❸ お米を研いでから、内がまに①のゆで汁と水を「おかゆ」の水位目盛1まで加え、塩とスープの素を入れて軽く混ぜます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー（保温）ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯（再加熱）ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら、②の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛り、白髪ねぎ、白ごまをふりかけます。

（図：おかゆ「1」 玄米がゆ おかゆ 1.5 1 0.5）

おかゆのポイント

★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

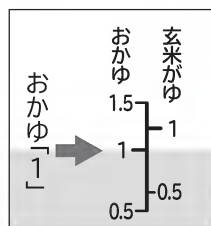
青菜がゆ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ1
大根の葉またはお好みの青菜……20g
塩……少々

●作りかた

❶ お米を研いでから、水を「おかゆ」の水位目盛1まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー（保温）ボタンで**「おかゆ」**を選び、炊飯（再加熱）ボタンを押します。
❸ 大根の葉または青菜はサッとゆでて水気をきり、みじん切りにしておきます。
❹ 炊き上がったら、③を入れ、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

（図：おかゆ「1」 玄米がゆ おかゆ 1.5 1 0.5）

⚠警告 青菜などの葉ものは炊き上がった後に入れる
炊く前に入れると、調圧弁が目詰まりするなど、やけどのおそれがあります。

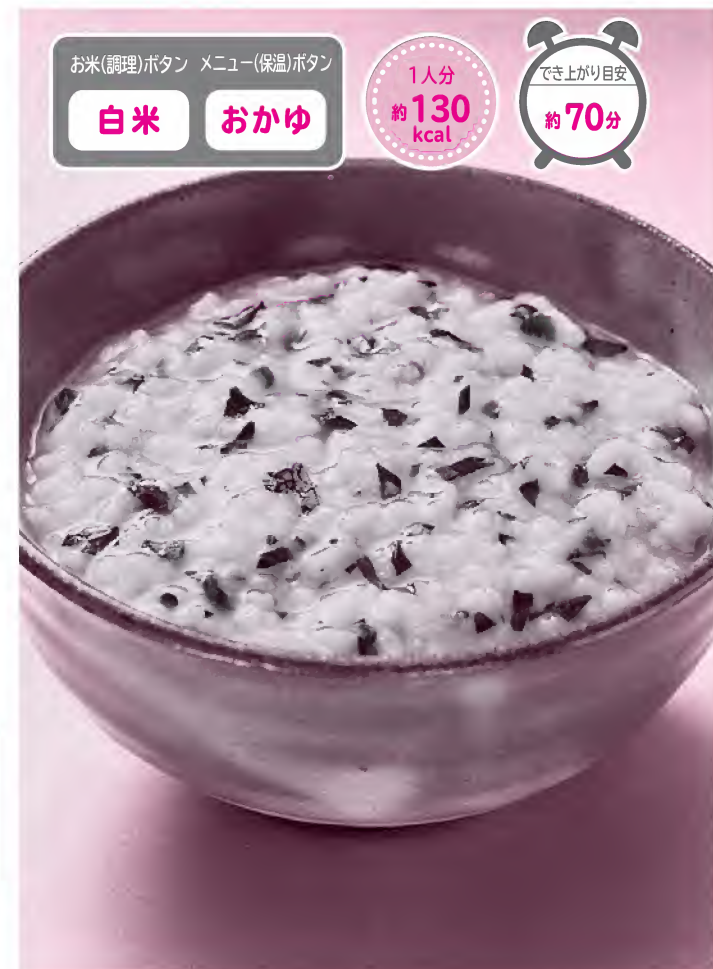
すしめし

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ3
昆布……15cm
【合わせ酢】
酢……大さじ5
砂糖……大さじ1
塩……小さじ1弱
※甘めがお好きな方は、砂糖を大さじ2にするなどお好みで調節してください。

●作りかた

❶ 昆布はふきんでふいて汚れを取り、切り込みを4～5カ所入れておきます。
❷ お米は研いでから、水を「白米硬」の水位目盛3まで加え、①の昆布をのせます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「極上」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 炊き上がったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移し、しゃもじで広げます。【合わせ酢】を全体にかけて、切るように混ぜます。混ぜて1分ほどしたら、うちわであおいで人肌程度に冷まし、ぬれふきんをかけておきます。

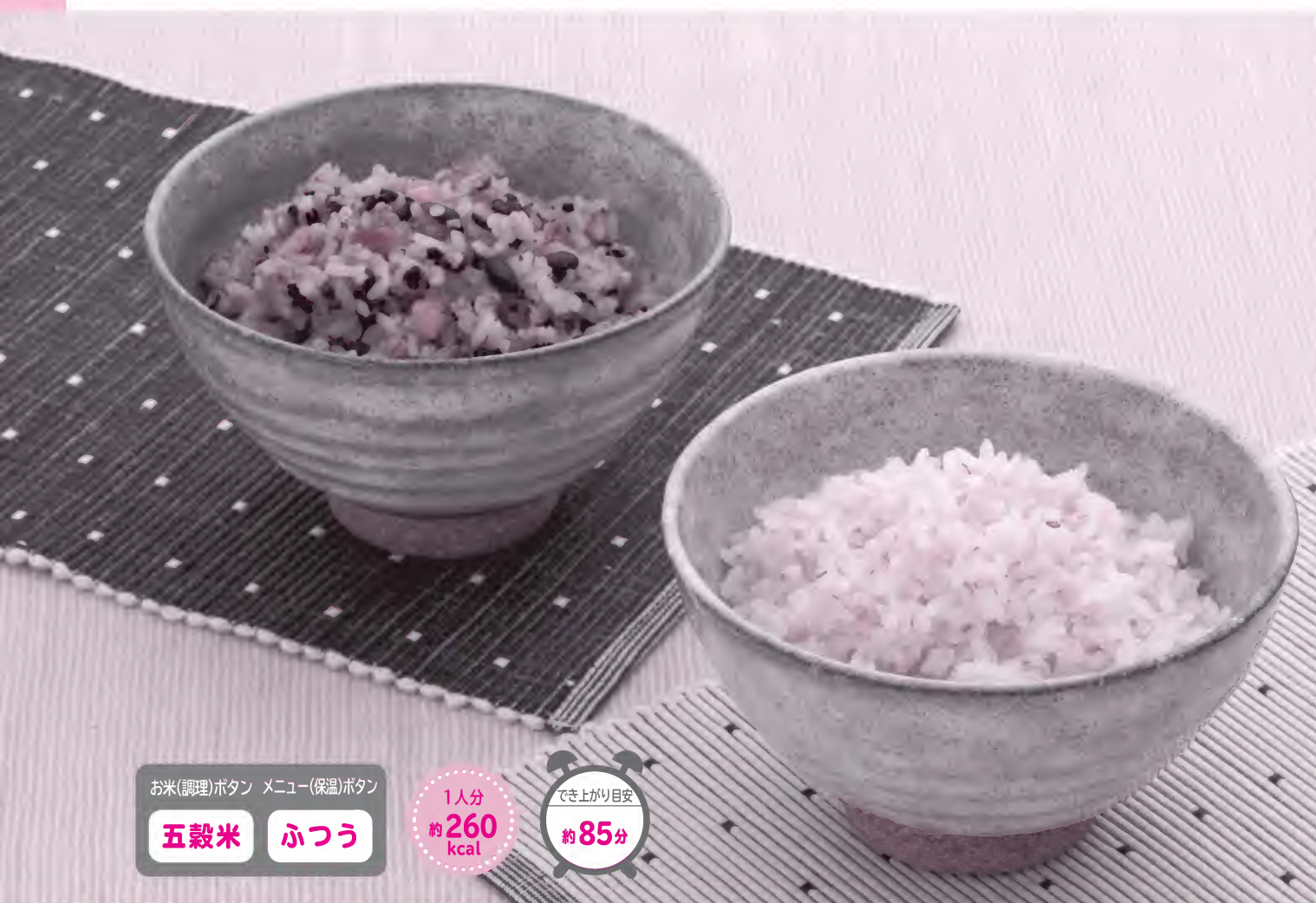
（図：白米硬「3」 白米 5.5 5 4 3 2 1 0.5）

五目ちらし

●材料（4人分）

干ししいたけ(水でもどしていしづきを取る)……8枚
にんじん……30g
干ぴょう……30g
Ⓐ{だし汁……カップ2
砂糖……大さじ6
しょうゆ……大さじ4
みりん……大さじ3
塩……少々}
れんこん……80g
Ⓑ{だし汁……大さじ2
酢……大さじ2
砂糖……大さじ1
塩……少々}
えび……10尾
きんし玉子……卵1個分
木の芽……10枚
白ごま……大さじ2
桜でんぶ……少々
紅しょうが……少々
※他に**「すしめし」**の材料が必要です。

●作りかた

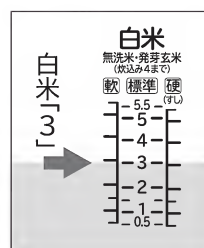
❶ すしめしは「すしめし」の作りかたで作ります。
❷ 干ししいたけはにんじんと合わせてせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
❸ ②をⒶで汁がなくなるまで煮つめます。
❹ れんこんは薄切りにしてから酢水につけてアクを抜き、軽く湯がいてⒷにつけておきます。
❺ えびは殻をむいて背わたを取り、ゆでておきます。
❻ ①に③と白ごまを混ぜ合わせて器に盛り、④、⑤、桜でんぶ、きんし玉子、紅しょうが、木の芽をちらします。

五穀米・玄米メニュー

五穀ごはん

●材料(6人分)

お米(うるち米)……………カップ2⅓
五穀米(雑穀米)……………カップ⅔

●作りかた

❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、水を「白米」の水位目盛3まで加えます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ふつう」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

五穀ごはんのポイント

★五穀米(雑穀米)は白米に混ぜて炊飯します。混ぜる量は2～3割程度までにしてください。
★粒の小さな雑穀(アマランサスやキヌアなど)は、茶こしなどを使って洗うと便利です。
★市販の雑穀米の説明書(袋などに記載)も参考にしてください。

黒米の中華風炊き込みごはん

●材料(4人分)

お米(うるち米)……………………………カップ1¾
黒米……………………………………………カップ¼
Ⓐ 鶏がらスープの素(顆粒状のもの)……………小さじ1
　 しょうゆ・酒……………………………各大さじ1
　 塩……………………………………………小さじ½
Ⓑ にんじん(小さめの角切り)……………………50g
　 ゆでたけのこ(小さめの角切り)………………50g
　 しょうが(みじん切り)…………………………1片
Ⓒ 干しえび(水でもどす)…………………………20g
　 カシューナッツ(薄めの色に揚げて粗く刻む)………80g
サラダ油……………………………………………適量
香菜…………………………………………………適量
塩・こしょう………………………………………少々

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓑを軽く炒め、塩・こしょうをして冷ましておきます。
❷ お米と黒米は別々に研いでから合わせておきます。
❸ 内がまに②とⒶとえびのもどし汁を加えてから水を「白米」の水位目盛2まで加え、①とⒸを混ぜ合わせた具をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、香菜を飾ります。

きのこごはん

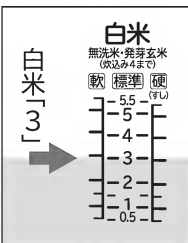
●材料（6人分）

お米(うるち米)……カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……カップ$\frac{2}{3}$
Ⓐ
- 生しいたけ(薄切り)……6枚
- マッシュルーム(半分に切る)……6個
- しめじ、まいたけ(各小房に分ける)……各100g

サラダ油……大さじ2
塩･こしょう……各少々
Ⓑ
- スープ(固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて)‥200mL
- 塩……小さじ$\frac{1}{2}$
- こしょう……少々

●作りかた

❶ フライパンでサラダ油を熱し、Ⓐを軽く炒め、塩･こしょうをして冷ましておきます。
❷ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❸ 内がまに②とⒷを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に①をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで香菜を飾ります。

白米「3」
白米 無洗米･発芽玄米(炊込み4まで) 軟 標準 硬

かやくごはん

●材料（4人分）

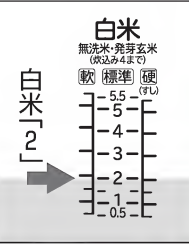
お米(うるち米)……カップ2
五穀米(雑穀米)……カップ$\frac{1}{3}$
Ⓐ
- だし汁……130mL
- 酒……大さじ2
- しょうゆ…大さじ$1\frac{1}{2}$
- 塩……小さじ$\frac{1}{2}$

Ⓑ
- 鶏もも肉(1cm角切り)‥100g
- 酒……小さじ1

Ⓒ
- ごぼう(ささがきにして酢水につける)……50g
- にんじん(せん切り)……30g
- 干ししいたけ(水でもどして薄切り)……1枚

油揚げ……$\frac{1}{2}$枚
こんにゃく……$\frac{1}{3}$枚

●作りかた

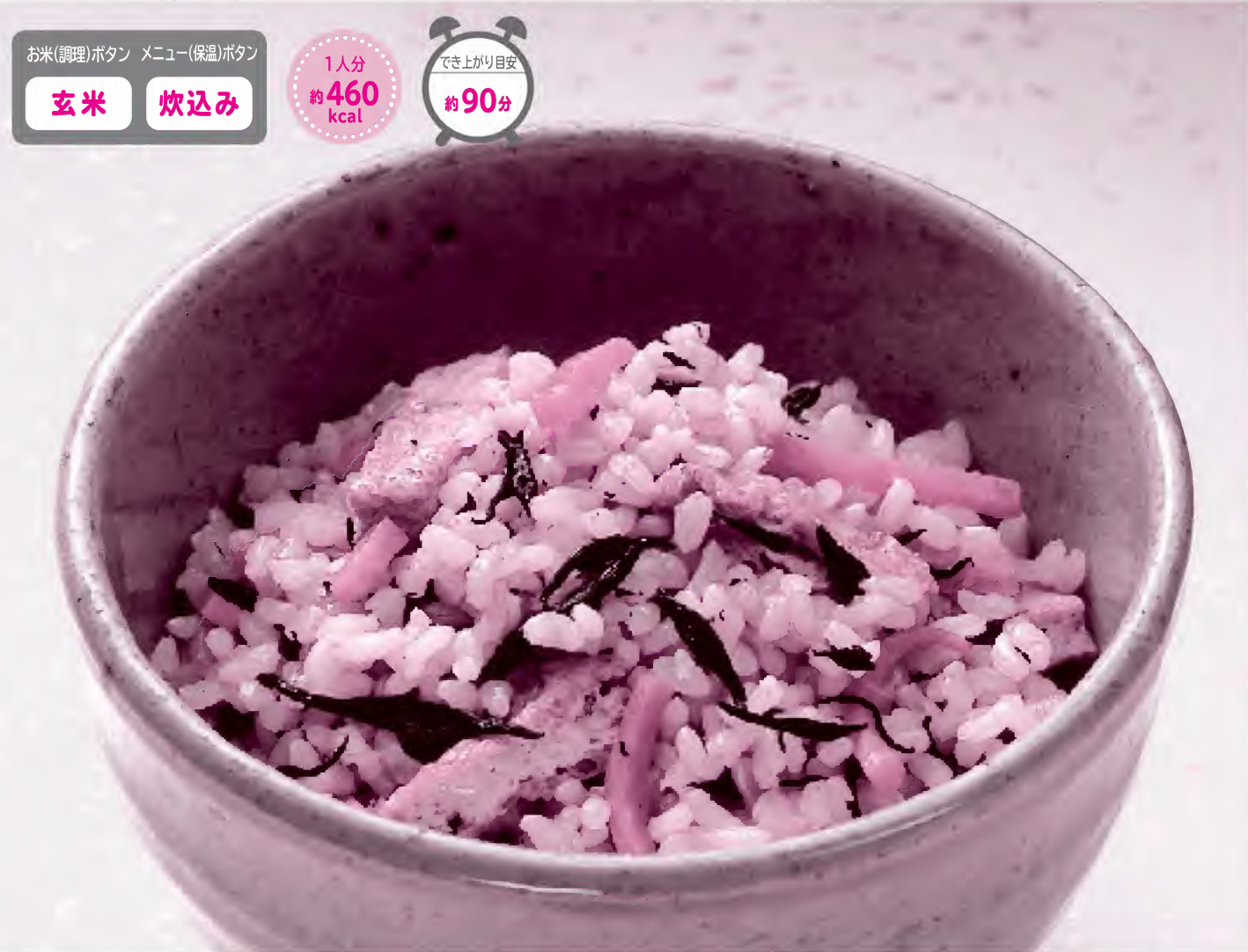
❶ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、5～10分おきます。
❷ Ⓑの鶏肉は酒をふりかけておきます。油揚げは熱湯をかけて油抜きしてから縦半分に切り、細切りにします。
❸ こんにゃくは厚みを2等分してから縦半分に切り、薄切りにしてサッとゆでて、水気をきっておきます。
❹ 内がまに①とⒶを加えてから、水を「白米」の水位目盛2まで加え、上に混ぜ合わせたⒸと②③をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みで木の芽を飾ります。

えびピラフ

●材料（4人分）

お米(うるち米)……カップ$2\frac{1}{3}$
五穀米(雑穀米)……カップ$\frac{2}{3}$
大きめのむきえび……300g
玉ねぎ(みじん切り)……$\frac{1}{2}$個(約100g)
マッシュルーム(ホール)……小1缶(約50g)
バター……20g
塩・こしょう……各少々
Ⓐ
- スープ(固形スープ1個を少量のお湯でといたものに水を加えて)…200mL
- 塩……小さじ$\frac{2}{3}$

●作りかた

❶ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❷ さらに、えびとマッシュルームを加えてサッと炒め、軽く塩･こしょうをして冷ましておきます。
❸ お米と五穀米(雑穀米)は別々に研いでから合わせ、ざるにあげ、水気をきっておきます。
❹ 内がまに③のお米とⒶを加えてから水を「白米」の水位目盛3まで加え、上に②をのせます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「五穀米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛り、お好みでパセリをふりかけます。

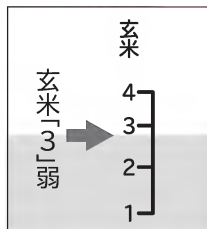
白米「3」
白米 無洗米･発芽玄米(炊込み4まで) 軟 標準 硬

ひじき入り玄米ごはん

●材料（4人分）

- 玄米……カップ3
- Ⓐ
  - 油揚げ……2枚
  - ひじき(水でもどす)……20g
  - にんじん(せん切り)……60g
- Ⓑ
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ1 1/2
  - 塩……小さじ1

●作りかた

1. 油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
2. 玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除きます。
3. 内がまに②の玄米を入れ、Ⓑを入れて水を「玄米」の水位目盛3弱まで加え、上にⒶをのせます。
4. 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「玄米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
5. 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

玄米
4
3
2
1
玄米「3」弱

いろいろな調理メニュー

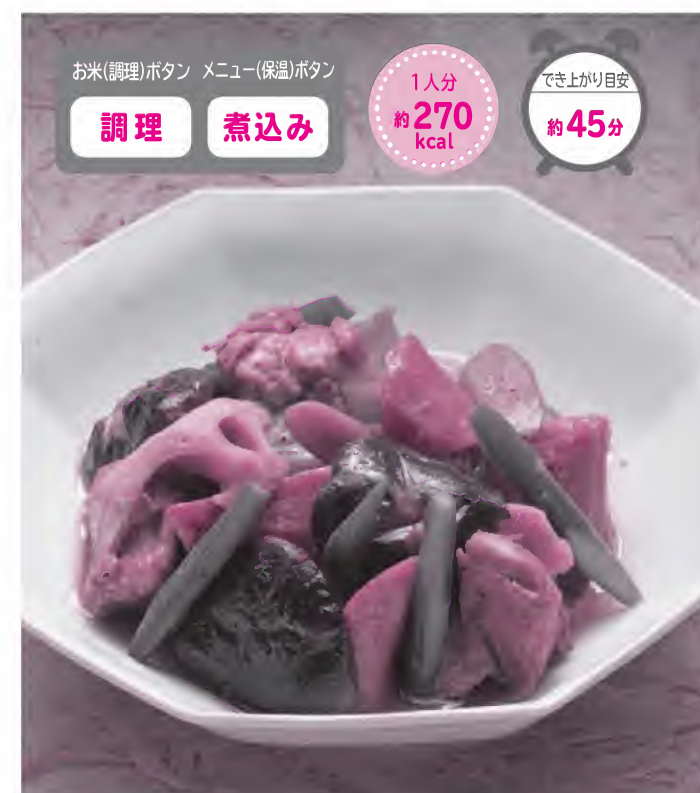
ロールキャベツ

●材料（4人分）

- キャベツ……8枚
- Ⓐ
  - 合びき肉……200g
  - 玉ねぎ(みじん切り)……1/4個(約50g)
  - 牛乳……大さじ3
  - パン粉……30g
  - 卵……1/4個
  - ナツメグ、塩・こしょう……各少々
- Ⓑ
  - スープ(固形スープ1 1/2個を少量のお湯でといたものに水を加えて)……300mL
  - トマトケチャップ……カップ1/4
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……少々
  - こしょう……少々
- 玉ねぎ(薄切り)……1/4個(約50g)

●作りかた

1. キャベツは熱湯で1～2分ゆでてしんなりしたら、ざるにとり、水気をきります。芯はそぎとり、みじん切りにします。
2. ボウルにⒶと①のキャベツの芯を入れてよく混ぜます。
3. ②を8等分して俵形にし、広げた①のキャベツにのせて包みます。
4. 内がまに玉ねぎを敷き、③を並べⒷを加えます。
5. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
6. 調理が終わったら器に盛ります。

筑前煮

●材料（4人分）

- 鶏もも肉(ひと口大に切る)……200g
- Ⓐ
  - にんじん(乱切り)……1本(約100g)
  - ごぼう(乱切り、酢水につける)……150g
  - れんこん(乱切り、酢水につける)……100g
  - 干ししいたけ(水でもどしていしづきを取る)……4枚
  - こんにゃく(ひと口大にちぎる)……1枚
- Ⓑ
  - だし汁……カップ1
  - 酒……大さじ3
  - 砂糖……大さじ4
  - しょうゆ……カップ1/4
- サラダ油……適量
- いんげん……適量

●作りかた

1. フライパンでサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、次にⒶを炒めます。
2. 内がまに①と合わせたⒷを加えてかき混ぜます。
3. 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
4. 調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾ります。

ポトフ

●材料（4人分）

Ⓐ
- 牛すね肉(ひと口大に切る)……………………250g
- 玉ねぎ(1/4に切る)……………………1個(約200g)
- にんじん(ひと口大の乱切り)……………1本(約100g)
- じゃがいも(1/4に切る)………………1個(約150g)
- セロリ(葉･筋をとって5cmに切る)…………1本(約80g)

スープ(固形スープ2個を少量のお湯でといたものに水を加えて)……………………………700〜750mL

塩･こしょう……………………………………各少々

●作りかた

❶ 内がまにⒶとスープを入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで60〜85分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 調理が終わったら、塩･こしょうで味をととのえ、器に盛ります。
※煮込みが足りないときは、時間を調節して追加加熱してください。

豚の角煮

●材料（4人分）

豚バラ肉(かたまりを8つに切る)……………………500g
しょうが(薄切り)…………………………2かけ(30g)

Ⓐ
- 水………カップ$1\frac{1}{2}$〜2
- 酒…………カップ$\frac{1}{2}$
- しょうゆ……カップ$\frac{1}{2}$
- 砂糖……………50g
- みりん………大さじ1

Ⓑ
- 水…………カップ4
- 酒…………大さじ3

いんげん……………………………………………適量
練りがらし…………………………………………適量

●作りかた

❶ 内がまに豚バラ肉としょうが（1かけ）とⒷを加えます。
❷ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタン**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 加熱が終わったら、ゆで汁としょうがを捨て、豚ばら肉の表面についたあくや汚れを水で洗い流します。
❹ 内がまに③の豚ばら肉、残りのしょうが、Ⓐを加えます。
❺ 小さめの瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで50分に設定して
❻ 炊飯(再加熱)ボタンを押します。
調理が終わったら器に盛り、ゆでたいんげんを飾り、練りがらしを添えます。

いかめし

●材料（2はい分）

もち米…………………………………………カップ$\frac{1}{2}$
するめいか(正味250gのもの)……………………2はい
しょうゆ……………………………………………小さじ1
グリンピース…………………………………………5g

Ⓐ
- 水……………………………………カップ1〜$1\frac{1}{2}$
- 酒………………………………………………大さじ1
- しょうゆ…………………………………………大さじ1
- 砂糖………………………………………………大さじ1
- みりん……………………………………………大さじ1
- しょうが(薄切り)…………………………………3枚

●作りかた

❶ もち米は洗って1時間以上水に浸けておきます。
するめいかは足を抜いて内臓を切り取り、きれいに洗います。
❷ するめいかの足は細かく刻み、水気をきった①のもち米、グリンピースと合わせ、しょうゆをまぶします。
❸ ②をするめいかの胴に詰め、口を楊枝で止めたら、内がまに入れ、合わせたⒶを加えます。
❹ 炊飯器に③を入れた内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで40分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 調理が終わったら、いかを裏返して煮汁をいかめし全体に含ませます。
❻ 取り出して好みの厚さに切り、器に盛ります。

肉じゃが

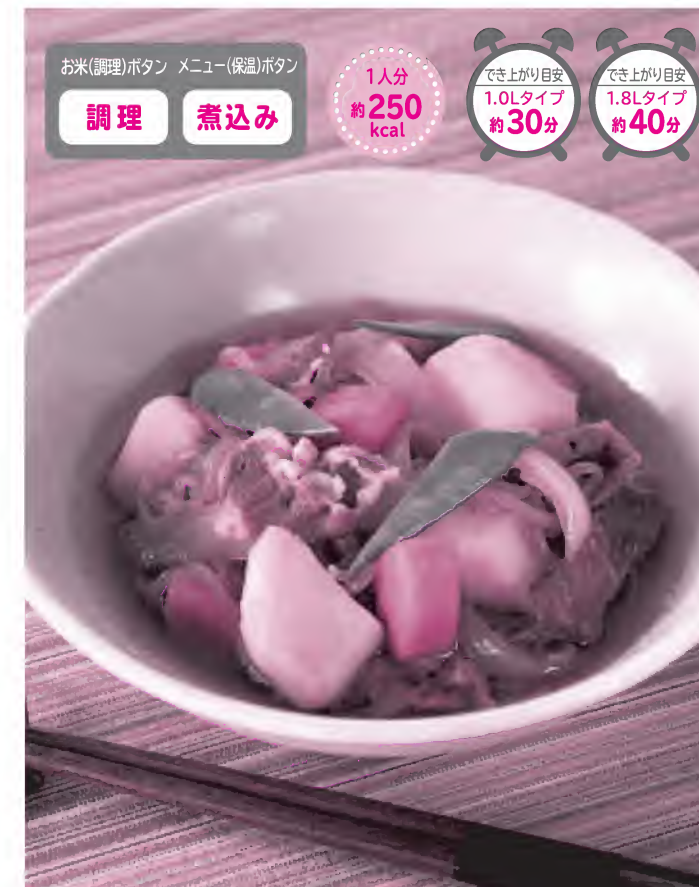
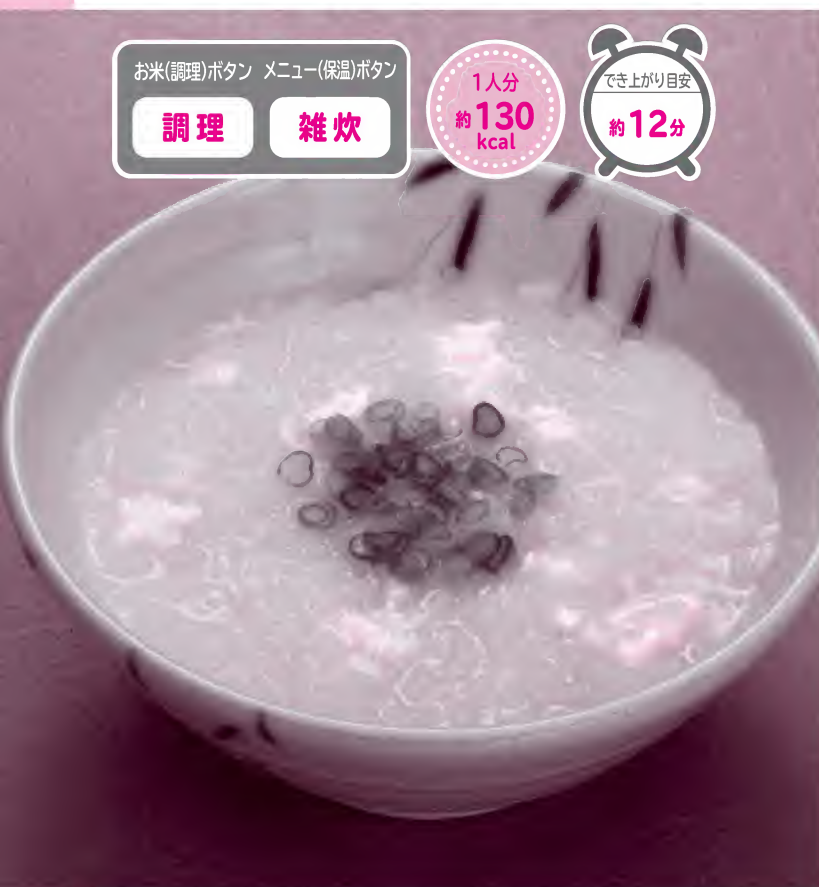
●材料（4人分）

Ⓐ
- 豚バラ薄切り肉(3cm幅に切る)…………………150g
- じゃがいも(ひと口大に切る)…………2個(約300g)
- 玉ねぎ(くし形切り)………………………2個(約400g)
- にんじん(小さめの乱切り)………………1本(約100g)
- 干ししいたけ(水でもどしていしづきを取り4つに切る)……4枚

Ⓑ
- だし汁としいたけのつけ汁を合わせて…………250mL
- しょうゆ…………………………………………大さじ4
- 酒、みりん……………………………………各大さじ1
- 砂糖………………………………………………大さじ2

絹さや(ゆでたもの)……………………………………適量

●作りかた

❶ 内がまにⒶの材料とⒷを入れ全体を軽く混ぜます。
❷ 小さな瀬戸皿をかぶせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「煮込み」**を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは30分（1.8Lタイプは40分）に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ 調理が終わったら、全体を軽く混ぜ、器に盛り、絹さやを飾ります。

たまご雑炊

●材料（4人分）

保温中のごはん、または冷やごはん ……………………300g
だし汁（粉末だし（小さじ1）を水で溶いたもの）…400～500mL
卵（ときほぐす）………………………………………1個

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押し、保温をやめます。冷やごはんを使う場合は、内がまに冷やごはんを入れます。
❷ 内がまのごはんにだし汁を加え、ごはんをほぐしておきます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「雑炊」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 調理が終わったら、とき卵をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜてから、器に盛ります。

だし汁のポイント

★だし汁が水で溶けにくい場合は、少量のお湯で溶かしてご使用ください。
★だし汁は「市販の雑炊のもと＋水」でもおいしくできます。だし汁の量はごはんの量に合わせて調節してください。すでに火の通った具(おかずの残り物など)や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

雑炊のポイント

★だし汁(スープ)を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
★具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
★保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
★時間がたつとノリ状になります。

手作りシュウマイ

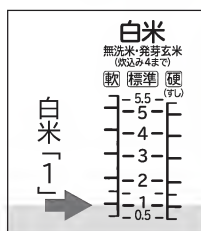
●材料（15個分）

Ⓐ
- 豚ひき肉 ……………………………………75g
- むきエビ ……………………………………75g
- 玉ねぎ(みじん切り) ………………… 1/2個(約100g)
- 干ししいたけ(水でもどしていしづきを取りみじん切り)…1枚分
- しょうが(すりおろし) ……………………………少々
- しょうゆ ………………………………大さじ1/2
- ごま油 …………………………………小さじ1/2
- 塩 ……………………………………………少々
- 片栗粉 ………………………………大さじ1強

シュウマイの皮 ……………………………………15枚
クッキングシート ……………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ ボウルにⒶを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❷ ①の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつ、シュウマイの皮に包み込みます。
❸ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹ ③の上に、内がまにそってクッキングシートを敷き、その上にシュウマイを15個並べます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 調理が終わったら器に盛ります。

白米 白米「1」

中華まんじゅうのあたため（冷凍／冷蔵）

●材料（1～3個）

市販の冷蔵中華まんじゅう(1個 80～100gのもの)….1～3個

●作りかた

❶ 内がまに水を「白米」の水位目盛1まで加え、付属の蒸し板を置き、冷蔵中華まんじゅうを並べます。(中華まんじゅうは重ならないように並べてください。または分量を1～2個にしてください。)
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

・冷凍中華まんじゅうをあたためるときは、加熱時間を20～25分にします。

白米 白米「1」

シュウマイのあたため（冷凍／冷蔵）

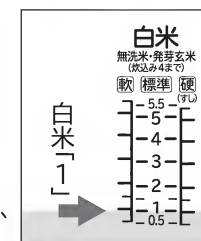
●材料（15～20個）

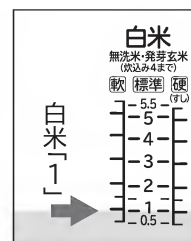
市販の冷凍シュウマイ …………15～20個(200～300g)

●作りかた

❶ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、付属の蒸し板を置き、冷凍シュウマイを並べます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

・冷蔵シュウマイや冷めたシュウマイをあたためるときは、加熱時間を約15分にします。

白米 白米「1」

あたためのポイント

★蒸し板にクッキングシートを敷いておくと、取り出しがラクです。

蒸しとうもろこし

●材料（1～2本）

生のとうもろこし ……………………………1～2本

●作りかた

❶ とうもろこしは、内がまに入る大きさに切ります。
❷ 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、とうもろこしを並べます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで25～30分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。

蒸しかたのポイント

★一度に並べきれない場合は、二度にわけて蒸します。

肉団子のもち米蒸し

●材料（15個分）

手づくりシュウマイの材料 →P.54（皮をのぞく）
もち米……………………………………カップ½
クッキングシート………………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ もち米はよく洗って1時間ほど水に浸けておき、ざるにあげて水気をよくふきとります。
❷ ボウルに手づくりシュウマイの材料Ⓐを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせます。
❸ ②の具を大さじ1弱の分量(約15g)ずつだんご状に丸め、周りにもち米をまぶしつけ、はがれないように軽くにぎります。
❹ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❺ ④の上に、内がまにそってクッキングシートを敷き、その上に肉団子15個を並べます。
❻ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❼ 調理が終わったら器に盛ります。

チーズ蒸しパン

●材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型4個分）

Ⓐ { 小麦粉(薄力粉) ……………………………50g
　 { ベーキングパウダー ……………………大さじ½
クリームチーズ(室温にもどす)……………………40g
卵(ときほぐす) ……………………………………1個
砂糖 …………………………………………………40g
牛乳 ………………………………………………大さじ2
サラダ油 …………………………………………大さじ1
ケーキ用のケース …………………………………4枚
スフレ型 ……………………………………………4個

●作りかた

❶ スフレ型にケーキ用のケースを入れておきます。
❷ クリームチーズはやわらかくしておき、ハンドミキサーで砂糖を加えながらクリーム状にします。
❸ ②に卵を加え、もったりするまで泡立て、さらに牛乳とサラダ油を加えて混ぜます。
❹ ③にふるったⒶを加えてサックリと混ぜ、①の型に8分目まで入れます。
❺ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、炊飯器に内がまをセットし、付属の蒸し板を置いて、④を並べます。
❻ ふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで約20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❼ 調理が終わったら取り出します。

桜もち

お米(調理)ボタン メニュー(保温)ボタン 調理 蒸し　1個分 約100kcal　でき上がり目安 約20分

●材料（8個分）

Ⓐ { 道明寺粉 ……………………………………100g
　 { 砂糖 ………………………………………大さじ1⅓
あん……………………………………………………160g
Ⓑ { 熱湯 ……………………………………………160mL
　 { 食紅 …………………………………微量(溶かしておく)
桜の葉(塩漬けにしたもの・水洗いする) ………………8枚
クッキングシート………………30cm×30cmのもの1枚

●作りかた

❶ あんは8等分して丸めておきます。
❷ ボウルにⒶとⒷを入れ軽く混ぜ、ラップなどでおおいをし、そのまま5分間おきます。
❸ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、付属の蒸し板を置きます。
❹ ③の上に内がまにそってクッキングシートを敷き②を静かに流し入れます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 調理が終わったら、クッキングシートの四隅をつまみ取り出し、クッキングシートにのせたまま皿に広げ、8等分します。
❼ 手水をつけ⑥を広げあんを包み、桜の葉でおおいます。

プリン

⚠注意　調理直後は内がまが熱くなっているので、やけどに注意する

●材料（直径約6.5cm、高さ3cmのスフレ型5個分）

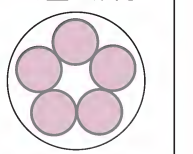
[カラメルソース]
Ⓐ { 砂糖 ……………30g
　 { 水 …………大さじ1
お湯 ……………小さじ2

[卵液]
牛乳……………カップ1
砂糖…………………40g
卵(ときほぐす)………2個
バニラエッセンス ……少々
バター ………………少々

スフレ型 ……………………………………………5個

●作りかた

❶ スフレ型にバターをぬります。
❷ Ⓐを合わせ火にかけ、カラメル色になったらお湯を加え、①に入れます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❸ 人肌にあたためた牛乳に砂糖を入れ溶かします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加えて軽く混ぜ、②の型に注ぎ入れます。
❹ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1（1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2）まで加え、炊飯器に内がまをセットし、付属の蒸し板を置き、③を並べます。（並べかた参照）
❺ ふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは10分（1.8Lタイプは15分）に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ ふたを開けずに5分間蒸らします。
❼ 調理が終わったら取り出し、冷ましてから、お好みでクリーム等をトッピングします。

付属の蒸し板上の並べかた

内がまの壁に触れないように、五角形に均等に並べる

手作り寄せ豆腐

●材料（直径約7.5cm、高さ5cmの耐熱ガラス容器4個分）

豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの)……400mL
にがり……20～30mL

※でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳やにがりの種類や量などによって変わりますので、にがりの量はメーカーの指示に従ってください。

●作りかた

❶ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。液体がドロッとしてくるのが目安です。
❷ 耐熱ガラス容器に①の豆乳液を4等分して注ぎ入れ、表面の気泡をスプーンなどで取り除きます。
❸ 内がまに水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛1(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛2)まで加え、炊飯器に内がまをセットし、付属の蒸し板を置き、②を並べます。
❹ ふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで20分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❺ 調理が終わったら、お好みでねぎ、しょうがなどの薬味を添え、めんつゆなどをかけます。

ヘルシー大学いも

●材料（4～5人分）

	【1.0Lタイプ】	【1.8Lタイプ】
さつまいも	400g	500g
Ⓐ 砂糖	50g	60g
Ⓐ 水	50 mL	60 mL
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ2弱
黒ごま	適量	適量

●作りかた

❶ さつまいもはよく洗って皮のまま乱切りにし、水につけておきます。
❷ 内がまに水きりした①のさつまいもを入れ、上からⒶをかけ、木しゃもじで軽く全体をかき混ぜます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは15分(1.8Lタイプは20分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 調理が終わったら、全体をざっくり混ぜ、たれをからめます。器に盛り、上から黒ごまをかけます。

温泉卵

●材料（4個分）

卵(冷蔵室から出したてのもの)……4個
めんつゆ(市販品)……適量

●作りかた

❶ 炊飯器に内がまをセットし、水を1.0Lタイプは「白米」の水位目盛2(1.8Lタイプは「白米」の水位目盛4)まで加え、卵を入れます。
❷ ふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「温泉卵」**を選び、加熱時間を分ボタンで1.0Lタイプは30～35分(1.8Lタイプは4個で35～40分)に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
※1.8Lタイプは最大量10個までできますが、加熱時間を50～55分にしてください。
❸ 調理が終わったら、卵を取り出し、殻を割って器に盛り、お好みでめんつゆなどをかけます。

●加熱時間の目安

	卵の数量	加熱時間	
		やわらかめ	かため
1.0Lタイプ	1～10個	30分	35分
1.8Lタイプ	1～ 4個	35分	40分
	5～10個	50分	55分

マーブルケーキ

●材料

バター(室温にもどす)……150g
小麦粉(薄力粉)……150g
砂糖……140g
卵(ときほぐす)……3個
ラム酒……大さじ½
アーモンドパウダー……45g
牛乳……大さじ2強
チョコレート……70g

●作りかた

❶ バターはかき混ぜてクリーム状にし、砂糖を加え、白くふんわりとした状態になるまでよく混ぜます。
❷ 卵を少量ずつ数回に分けて加え、さらにアーモンドパウダー、ラム酒、牛乳を加え、ムラのないようによく混ぜます。
❸ ②によくふるった小麦粉を加え、木しゃもじでさっくりと混ぜ合わせます。
❹ チョコレートは湯せんにかけて溶かします。
❺ ③の生地の1/3量をとって④のチョコレートを混ぜ込み、チョコレート生地を作ります。
❻ ⑤を③に加え、混ぜ込み、マーブル模様を作ります。
❼ 内がまに⑥を流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❽ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで50分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❾ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
❿ 内がまから取り出して冷まします。

ヨーグルトチーズケーキ

●材料

	【1.0Lタイプ】	【1.8Lタイプ】
クリームチーズ(室温にもどす)	250g	380g
砂糖	80g (20gと60gに分けておく)	120g (30gと90gに分けておく)
卵(卵黄と卵白に分けておく)	3個	5個
プレーンヨーグルト	カップ1(200mL)	カップ1½(300mL)
小麦粉(薄力粉)	40g	60g
溶かしバター	20g	30g
レモン汁	大さじ1	大さじ1½

●作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ軽く泡立て、砂糖を1.0Lタイプは20g(1.8Lタイプは30g)加え、ツノが立つまでしっかりと泡立てます。
❷ やわらかくしたクリームチーズに砂糖を1.0Lタイプは60g(1.8Lタイプは90g)加え、なめらかなクリーム状になったら卵黄、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え混ぜ合わせます。
❸ ②に、ふるった小麦粉と、溶かしバターを加えてよく混ぜます。
❹ ③に①を加え、卵白の泡が残らないように混ぜます。
❺ 内がまに④を流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❻ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❼ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
❽ あら熱が取れたら内がまから出して冷蔵室に入れ十分冷やします。
※砂糖はお好みで加減してください。

ヘルシーおからケーキ

●材料

	【1.0Lタイプ】	【1.8Lタイプ】
おから	150g	220g
コーンスターチ	大さじ2	大さじ3
バター(室温にもどす)	100g	150g
黒砂糖(粉末のもの)	50g	90g
はちみつ	大さじ1½	大さじ3
牛乳	大さじ2	大さじ3
黒豆(市販の煮豆)	150g	230g
卵(ときほぐす)	3個	4½個

●作りかた

❶ おからはから煎りして水分をとばし、冷ましておきます。
❷ あら熱が取れたら、コーンスターチをおから全体にまぶします。
❸ ボウルにバターを入れ、黒砂糖を加え、ハンドミキサーでなめらかなクリーム状になるまでよく混ぜます。
❹ ③にはちみつ、卵、牛乳を少しずつ加え、混ぜ合わせます。
❺ 生地が均一に混ざり合ったら、②のおからと黒豆を加えしっかり合わせ、内がまに流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❻ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❼ 焼き上がったら、ふたを開けずにそのまま15分蒸らして落ち着かせます。
❽ 内がまから取り出して冷まします。

スポンジケーキ(デコレーションケーキ)

⚠注意
調理直後は内がまが熱くなっているので、スポンジケーキを取り出す際は、ミトンなどを用い、内がまに直接素手で触れない

●材料

	【1.0Lタイプ】	【1.8Lタイプ】
小麦粉(薄力粉)	120g	180g
砂糖	120g	180g
卵(卵黄と卵白に分けておく)	4個	6個
バニラエッセンス	少々	少々
Ⓐ 牛乳(室温にもどす)	大さじ1	大さじ1½
Ⓐ バター(溶かしておく)	20g	30g
ホイップクリーム	適量	適量
くだもの	適量	適量

●作りかた

❶ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから砂糖を加え、ツノが立つまでしっかり泡立てます。さらに卵黄を加えてもったりするまで十分泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
❷ Ⓐは、牛乳とバターをよく混ぜ合わせておきます。
❸ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじなどを使い、練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
❹ 内がまに③の生地を一気に流し入れます。内がまの底をふきんなどを敷いたテーブルの上でトントンと軽くたたいて空気を抜きます。
❺ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を分ボタンで45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 焼き上がったら、取り出し、十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

仕様

型式		RZ-MV100K 1.0Lタイプ	RZ-MX100J 1.0Lタイプ	RZ-MV180K 1.8Lタイプ	RZ-MX180J 1.8Lタイプ
炊飯容量		0.09L(0.5合)～1.0L(5.5合)		0.18L(1合)～1.8L(1升)	
電源		交流100V			
定格周波数		50－60Hz 共用			
定格電力		1400W			
コードの長さ		1.0m			
大きさ	幅	25.8cm	25.8cm	30.1cm	30.1cm
	奥行	37.8cm	37.8cm	42.4cm	42.4cm
	高さ	23.6cm	23.6cm	25.4cm	25.4cm
質量（重さ）		約6.0kg	約5.7kg	約7.7kg	約7.4kg

■家庭用品品質表示法に基づく省エネ関連表示(消費電力量の目安)

型式	RZ-MV100K	RZ-MX100J	RZ-MV180K	RZ-MX180J
最大炊飯容量	1.0L	1.0L	1.8L	1.8L
区分名	B	B	D	D
蒸発水量	3.7g	3.7g	6.9g	7.0g
年間消費電力量	76.17kWh/年	76.20kWh/年	121.5kWh/年	121.6kWh/年
1回当たりの炊飯時消費電力量	145.3Wh	140.1Wh	208.5Wh	199.7Wh
1時間当たりの保温時消費電力量	15.68Wh	16.85Wh	19.20Wh	20.52Wh
1時間当たりのタイマー予約時消費電力量	0.66Wh	0.66Wh	0.66Wh	0.66Wh
1時間当たりの待機時消費電力量	0.61Wh	0.61Wh	0.61Wh	0.61Wh

※室温23℃、水温（炊飯前）23℃、RZ-MV100K/MX100Jは炊飯水量550g、炊飯米量450g、RZ-MV180K/MX180Jは炊飯水量820g、炊飯米量600g、1回当たりの炊飯時消費電力量は、「白米」「ふつう」の炊きかた、1時間当たりの保温消費電力量は「保温1」の設定の電力量です。

※実際にお使いになるときの消費電力量は、使用頻度、使用時間、お米の量、ご使用の炊きかた、周囲の温度などによって変化しますので、あくまでも目安としてご覧ください。

※年間消費電力量は、省エネ法・特定機器「電気ジャー炊飯器」の測定方法による数値です。（区分名も同法に基づいています）

※蒸発水量は、1回当たりの炊飯時に炊飯器機体外へ放出した水の質量であり、省エネ法の目標基準値を算出するために用いる数値です。

※この IH ジャー炊飯器は、日本国内専用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

■保証書（裏表紙）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。

●保証期間はお買い上げの日から1年間です。

■補修用性能部品の保有期間

IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は製造打切り後6年です。

●補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談 並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」→P.63にお問い合わせください。

■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

■修理を依頼されるときは 持込修理

「お困りのときは」→P.30～35を調べていただき、なお異常のあるときは、「切」ボタンを押しコンセントから電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

●保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

●保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL 0120－3121－68
FAX 0120－3121－87
（受付時間）9:00～19:00（365日）
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL 0120－3121－11
FAX 0120－3121－34
（受付時間） 9:00～17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

● 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。

● お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。

● ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。

● 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

愛情点検

★長年ご使用の IH ジャー炊飯器の点検を!

●IH ジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後6年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	ご使用中止
●電源コードや電源プラグが異常に熱い。 ●電源コードを折り曲げると通電したり、しなかったりする。 ●いつもより異常に熱くなったり、焦げ臭いにおいがする。 ●触れるとビリビリ電気を感じる。 ●自動的に切れないときがある。 ●モーターの回転が止まったり、遅かったり不規則なときがある。 ●運転中に異常な音がする。 ●水漏れする。 ●その他の異常・故障がある。	故障や事故防止のため、スイッチを切り、コンセントから電源プラグを抜き、お買い上げの販売店にご連絡ください。 点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話03(3502)2111

日立IHジャー炊飯器保証書　持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

※型式		※お買い上げ日	保証期間
		年　月　日	本体　：1年 内がま内面フッ素被膜 RZ-MV100K：5年 RZ-MV180K：5年 RZ-MX100J：3年 RZ-MX180J：3年
※お客様	ご住所 ご芳名	〒 様	
※販売店	住所 店名	電話	

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
（イ）使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
（ロ）お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
（ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
（ニ）車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
（ホ）業務用に使用されて生じた故障または損傷。
（ヘ）本書のご提示がない場合。
（ト）本書に型式、お買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
（チ）下記の使いかたをした場合の内がま内面フッ素被膜のふくれ、はがれ、変色、色むら、変形。
●金属製のおたま、スプーン、泡立て器、食器などかたいものを入れたり、使った場合。
●内がまをお手入れの際に金属たわし、ナイロンたわしなどを使用した場合。
●台所用中性洗剤以外の洗剤や漂白剤、クレンザーなどを使った場合。
●内がまの中で酢を使った場合。
●調味料を使ったもの（みそ汁や炊込みごはんなど）を保温した場合。
●お買い上げ後の落下や輸送などで生じたへこみ。
●その他取扱説明書、本体貼付ラベルなどの記載事項にそわない使いかたをした場合。
2. この商品は持込修理の対象商品です。郵送などで修理依頼された場合の送料などはお客様の負担となります。また出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4. 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の63ページの「ご相談窓口」にご相談ください。
5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
6. 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

●この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。したがってこの保証書によって保証書を発行している者（保証責任者）、及びそれ以外の事業者に対するお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の63ページの「ご相談窓口」にお問い合わせください。
●お客様に記入いただいた保証書の写しは、保証期間内のサービス活動及びその後の安全点検活動のため記載内容を利用させて頂く場合がございますのでご了承ください。
●保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410　東京都港区西新橋2-15-12　電話03(3502)2111